

ほけんだより



令和7年9月1日

吉岡小学校保健室



44日間の夏休みが終わり、新学期がスタートしました。まだまだ暑さが続きますが、2学期も楽しい行事がたくさんあります。「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムをとりもどし、2学期も元気にがんばりましょう。

9月の保健目標

けがのよぼうにつとめよう。 からだをきたえよう。

気をつけて！

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

スポーツの秋を

安全に楽しむための約束



運動の前と後には
しっかりストレッチ



まだまだ熱中症に注意
汗をかいたら水分補給



食事や睡眠はしっかりとる
体調管理が大事



使いすぎ症候群に注意
休む勇気を持とう

規則正しい生活^{きそくただせいかつ}をしよう

今日も元気に登校しましたか？ 毎日、楽しくすごすために、規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。そのためには、こんなことに注意しましょう(できた人は、○をつけましょう)。



<input type="checkbox"/>	早めに休んで、夜、ぐっすり寝た	
<input type="checkbox"/>	朝ごはんを食べた	
<input type="checkbox"/>	ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った	
<input type="checkbox"/>	外遊びやスポーツをした	
<input type="checkbox"/>	おやつを食べすぎなかった (おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○)	
<input type="checkbox"/>	夕ごはんを食べた	

いくつ○がつきましたか？ 全部○になるよう、がんばってみませんか？

ハンカチ・ティッシュ・つめきりをわすれないでね！

汗をふきたいとき、手をふきたいときにハンカチがないとこまります。鼻血や鼻水が出るとティッシュがひつようです。安全のためにつめは短く切っておきましょう。

毎日、登校前に確認してください。



4～6年生は陸上練習が始まります。

9月8日から放課後陸上練習が始まります。まだまだ暑い日が続きますので、多めの水分や汗拭きタオルを持ってきましょう。スポーツドリンクも持ってきてかまいませんが、飲みすぎたり、人にあげたりすることはやめましょう。



保護者の方へ

～2学期の子どもの様子について～

2学期は「行き渋り」が多くなると言われています。1学期を何とかがんばり通して心のエネルギーが切れてしまったり、夏休み明けに気持ちを切り替えるのが難しかったり、さまざまな理由があるようです。お子さんがいつもの様子と違って心配や気がかりがあるようなら、担任の先生や保健室にご相談ください。



9・10月の主な行事

- 9/2～10 身体測定
- 9/12～13 6年修学旅行
- 9/29 1・2年生らくれん食育教室
- 10/7 5年モアレ検査
- 10/22 陸上記録会