

# ほけんだより 9月

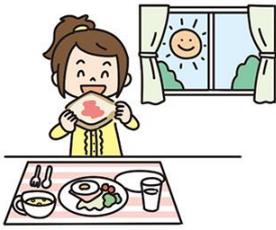
令和6年9月2日  
岩国市立小瀬小学校  
保健室

長い夏休みは元気に楽しくすごせましたか？休みの間に生活リズムが少しくずれてしまったという人もいないではないでしょうか。また、9月に入ってもまだ暑い日が続きそうで、熱中症にも注意が必要です。さっそく運動会の練習が始まりますが、みんなで協力して成功させるためにも、体の調子を整えておきましょう。

## 規則正しい生活をしよう



毎日元気にすごすためには、規則正しい生活が大切です。つぎのようなことに注意しましょう。できていることに○をつけて、自分の生活をふり返ってみてください。

<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"/> 外遊びやスポーツをした
		
<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"/> 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○ができましたか？全部○になるとよいですね。

## 運動する時のけがや事故を防ぐために

運動会の練習が多くなるので、けがや事故を防ぐために、次のことに気をつけましょう。

- ・睡眠をしっかりとっておく。
- ・朝ごはんをしっかりと食べておく。
- ・運動前にウォーミングアップや体操をしっかりとる。
- ・運動後にクールダウンや体操をしっかりとる。
- ・運動前後や運動中、こまめに水分や塩分を補給する。
- ・ときどき休憩する。具合が悪いときは無理せず早めに休む。



## 1. 『健康カード』配付・回収について

9月の身体測定終了後に、『健康カード』の配付にて結果をお知らせいたします。

つきましては、お子様の発育の様子をご確認いただき、表紙の該当学年2学期の欄に保護者印又はサインをお願いいたします。

9月6日（金）までにご返却ください。

また、夏休み等を利用して検診後の受診が済まれている場合には、結果を学校へお知らせください。受診がまだの方は、早めの受診をお勧めします。

第4	TEL					
学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
番号						
保護者印又はサイン	1学期					
	2学期					
	3学期					

## 2. 『学校保健安全委員会』のご案内

9月11日（水）学校公開日の10：30～11：15に学校保健安全委員会を開催いたします。健康・放送委員会の児童の発表や、お子さんと一緒に体力向上について協議する機会を設けておりますので、ご都合のつかれる方は、ご参加のほどよろしく願いいたします。本日、ご案内の紙を別途配付しておりますので、出欠確認票を9月6日（金）までにご提出ください。

### 学校保健安全委員会とは？

学校における健康に関する課題を研究協議し、健康づくりを推進するための組織。

教職員、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、保護者、児童生徒、地域の保健関係機関の代表などを主な委員とする。

（参考：平成20年1月中央教育審議会答申「子どもの心身の健康を守り、安全・安心を確保するために学校全体としての取組を進めるための方策について」



## 3. スクールカウンセラー2学期来校予定日

- 9月19日（木）午前
- 10月 2日（水）午前
- 10月28日（月）午後
- 11月14日（木）午前
- 12月16日（月）午後

- ・ スクールカウンセラー 江藤先生
- ・ 相談をご希望の方は、お気軽に教員へお声がけください。



2学期の活動を楽しみにしている子もいれば、夏休み明けで不安や気がかりがある子いるのではないかと思います。お子さんの様子で気になることがありましたら、一緒に考えていきたいと思っておりますので、いつでもご相談ください。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。