

ほけんだより🐰9月



令和8年8月31日 灘小学校保健室 No.6

おうちのかたといっしょに読みましょう

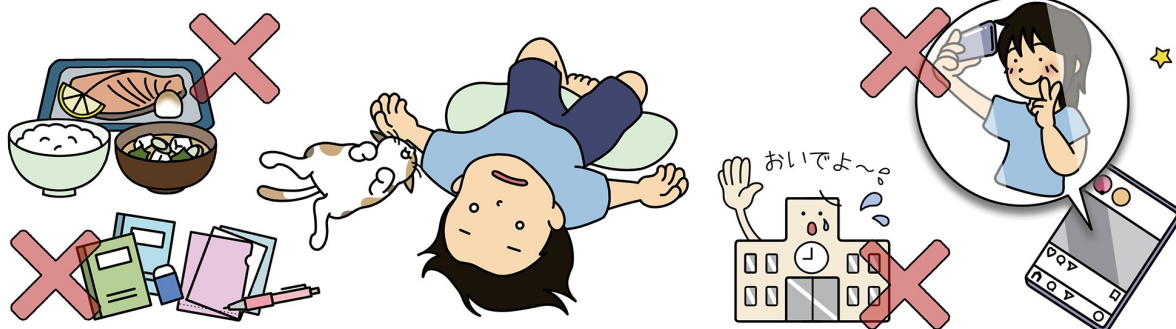
9月のほけんもくひょう

「生活リズムを整えよう」

あつという間に夏休みがおわり、2学期がスタートしました。夏休みの間も規則正しい生活を心がけることができましたか？夏休み中の生活リズム

から抜け出せていない人もいませんか。少しずつ学校生活のリズムを整えて、2学期も楽しい時間をすごしましょう。

休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す



軽くでいいので
5分くらい動いてみる



アップテンポの
音楽を聴いてみる



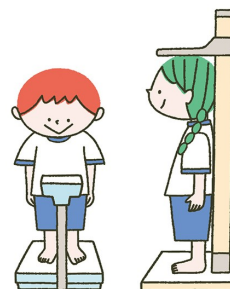
身体測定

つぎの日程で、身体測定があります。

☆ 9月1日(火) 3, 4年

☆ 9月2日(水) 5, 6年

☆ 9月3日(木) 1, 2年



《お願い》

- ・体着でいきます。わすれずに持ってきてきましょう。
- ・身長を正しくはかるため、かみの毛は頭の上で結ばないようにしよう。



スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



運動の前後はストレッチを行い、けがを予防しよう



まだまだ熱中症に注意。汗をかいたら水分補給しよう



食事と睡眠をしっかりと、体調を整えて運動しよう

★おうちの方へ★



9月は夏の疲れが出やすく、朝晩の寒暖差や気圧の変化で体調を崩しやすい時期です。「体がだるい」「食欲がない」などのお子さまのサインを見逃さないように、2学期も毎朝の健康観察をよろしくお願いいたします。

※お知らせ 第2回学校保健安全委員会及び給食試食会を10月30日(金)に開催します。「目の健康について」外部講師による出前授業を行います。詳しくは、後日配付する案内プリントをご確認ください。皆様のご参加を心よりお待ちしております！