

ほけんだより9月号

大穴北小学校
保健室
令和8年9月3日

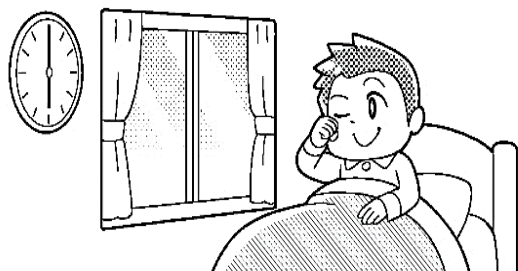
夏休みが終わり、学校生活が再開しました。夏休みの生活リズムからぬけ出せず、ねぶそくや、体がだるいと感じることはありませんか。朝、すっきり目覚めるためには、「朝の光」と「朝食」が大切です。朝起きたら、カーテンを開け、太陽の光をあび、朝食をしっかりと食べて、1日を元気よくスタートさせましょう。



生活リズムを見直そう

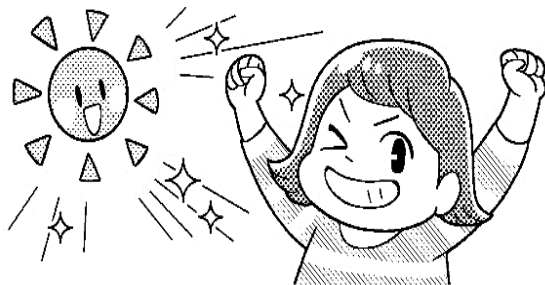
夏休み中、夜更かしをして寝る時間が遅くなってしまったり、暑さで運動不足になったりしていませんか。健康な体を作るために、まずは自分の生活リズムを見直してみましょう。

早ね早起きをしよう



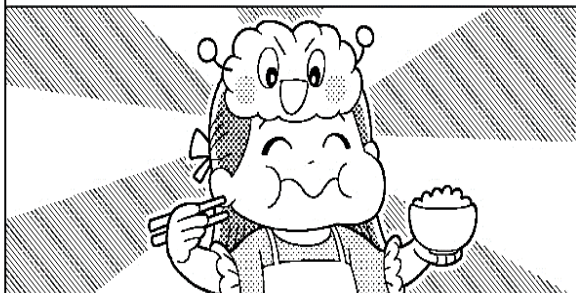
夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

朝日を浴びよう



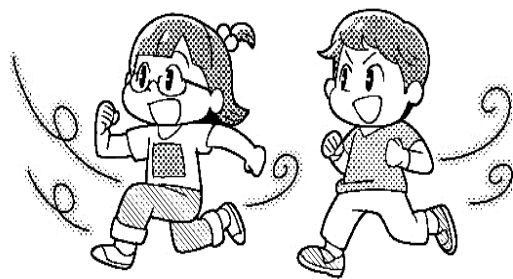
朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

朝食を食べよう



朝食をよくかんで食べると、頭の動きが活発になります。

運動をしよう



日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

9月の保健目標

けがを予防しよう

9月9日は「救急の日」と言われています。次のことに気をつけて、けがを防止しましょう。登下校中や放課後も安全に気を付けてください。

ろうかを走らない



人とぶつかるときけんです。
ろうかは右側を歩きましょう。

遊びのきまりを守る



ボールや一輪車の使い方を守りましょう。
使ったら、元の位置に片付けましょう。

物の使い方に気をつける



使い方を間違えると大けがにつながります。
よそ見をせず、正しく使いましょう。

自転車の乗り方に気をつける



飛び出しや、スピードの出し過ぎがないようにしましょう。



保護者の皆様へ

- ・記入済みの受診報告書がある場合は担任までご提出ください。
- ・9月に保健行事はありません。10月に歯科健康相談、身体測定があります。

<歯科健康相談日程>

10月1日(木) 3・4年生
8日(木) 1・2年生
11月5日(木) 5・6年生

<身体測定日程>

10月21日(水) 1・2・3年生
22日(木) 4・5・6年生

