

# ほけんだより

R8—9月号

今月の保健目標

「夏を安全に健康に過ごそう」

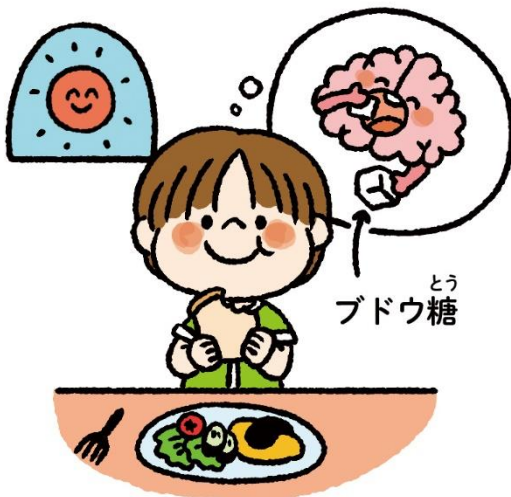
引用：健康教室 東山書房

## 生活リズムを整えよう!!

長い夏休みが終わり、宮前平小学校に子どもたちの元気な声が戻ってきました。久しぶりの学校生活にわくわくする人もいれば、少し緊張したり疲れたりする人もいます。これから少しずつ学校生活のリズムを取り戻し、元気に過ごしていきましょう。何か心配なことがあれば、いつでも先生たちに相談をしてほしいと思っています。まだまだ暑い日が続きますが、水分補給や「はやね・はやおき・あさごはん」を心がけ、体調管理にも気をつけていきましょう。



## あさのうたいせつ 朝ごはんはからだと脳に大切!



あさのうなかな  
朝はみなさんも脳もお腹がぺこぺこ。  
のう  
脳のエネルギーのもとの  
とう  
ブドウ糖をほきゅうするためにも  
あさかならた  
朝ごはんは必ず食べましょう!

### 保護者の皆さまへ

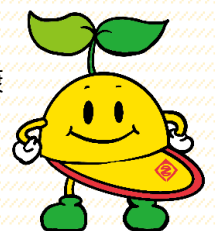
夏休み明けのお子さんの様子はいかがでしょうか。夜寝るのが遅い、寝起きが悪い、支度がいつもより遅いなど普段と異なる様子はないでしょうか。生活リズムを整えるには、1週間～10日ほどかかると言われています。お子さんの心や体に負担がかからないように、早めにお子さんへの声かけをお願いいたします。



### 重要 夏休み中の児童の健康状態について

夏休み中に学校生活で配慮が必要なけがや病気になった、学校に知らせておきたい健康状態である、などの場合には連絡帳またはお電話にて、担任または養護教諭までお知らせください。児童の安心・安全な学校生活のため、ご協力をよろしくお願いいたします。

※特に問題のない場合には、ご連絡は不要です。



☎宮前平小学校 044-853-0466

## ◆9月・10月の保健行事について

・5、6年生対象 宿泊前健康診断（内科） 9月3日（木）9：00～

・後期身体計測

| 学年    | 日時       |
|-------|----------|
| 1年生   | 10月5日（月） |
| 2年生   | 9月29日（火） |
| 3年生   | 9月28日（月） |
| 4年生   | 9月25日（金） |
| 5年生   | 9月30日（水） |
| 6年生   | 9月24日（木） |
| 二コ二コ級 | 10月6日（火） |

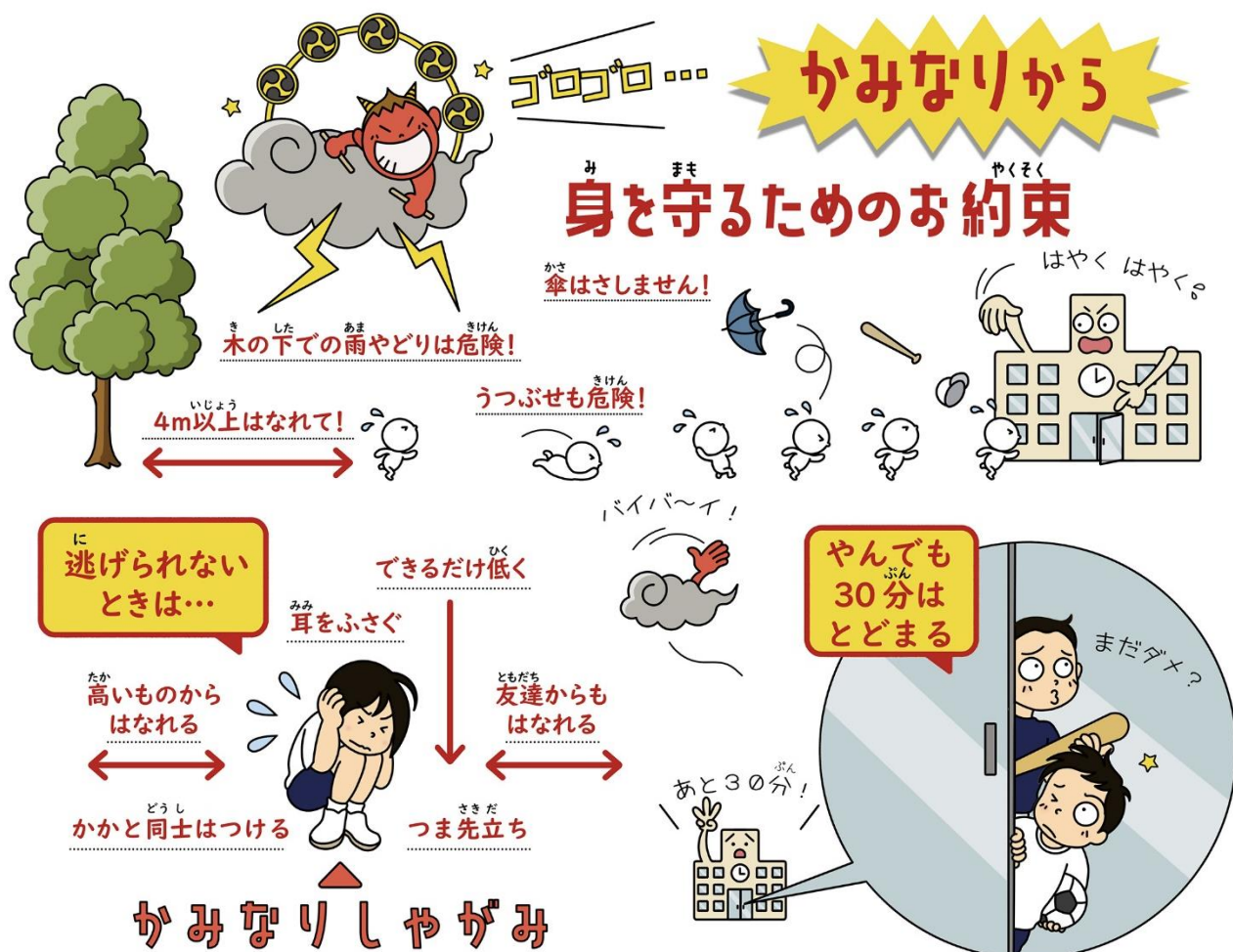


### お知らせ

- \*計測の日、髪を低い位置で結ぶ等、ご配慮ください。
- \*前期最終日に通知表と一緒に、身体計測結果を記録した「結果通知書」をご家庭に持ち帰ります。なお、2・4・6年生は成長曲線もお渡しいたします。
- \***プライベートゾーンに関する指導**を全学年に実施予定です（1、2年生は既に実施済み）。発達段階に応じて、指導時間や扱う内容は異なります。

## ◆知っておこう！雷⚡から身を守る行動

夏休み前最後の登校日には、急な悪天候により、児童は一時的に学校に留まる措置を講じました。保護者の皆様には、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。子どもたちの中には、突然の雷に驚いたり、怖い思いをしたりした人もいたかもしれません。雷は、学校だけでなく、登下校中や公園、外出先など、いつ起こるか分かりません。「自分の命を守るためにどう行動するか」を知っておくことが大切です。



いざという時に落ち着いて行動できるように、ご家庭でもお子さんと話し合ってみてください。