

ほけんだより9月

令和7年9月1日
小平市立上宿小学校
保健室

長いと思っていた夏休みも終わり、学校に元気な声が戻ってきました。久しぶりに会ったこどもたちは背も伸び、少したくましく見えます。

今年も厳しい残暑が当面続きそうです。また、新型コロナウイルスの感染が拡大しているとの報道を目にします。熱中症予防と感染症対策のどちらも上手に取り入れながら体調に気を付けて過ごしましょう。

まだまだ
熱中症に注意！



がつ ほけんもくひょう せいかつ
9月の保健目標：生活リズムをつくろう

生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、夏休みモードから、学校モードに徐々に切り替えていきましょう。勉強、友達との楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など)



2学期以降のほけんだよりについて

お知らせしている通り2学期からほけんだよりは、学校ホームページでの掲載に変更になりました。紙ベースは、職員室前に置いてありますので、必要に応じてお持ちください。

2学期保健行事（予定）

月	日	曜日	項目	対象
9	4	木	発育測定	6—1
9	5	金	発育測定	5年・6—2
9	8	月	発育測定	4年
9	9	火	発育測定	3年
9	10	水	発育測定	2年
9	11	木	発育測定	1年
9	16	火	視力検査	6年
9	17	水	視力検査	5年
9	18	木	視力検査	4年
9	19	金	視力検査	3年
9	22	月	視力検査	2年
9	24	水	視力検査	1年
10	2	木	歯科検診	全員
10	21	火	就学時健康診断	新1年
11	19	水	脊柱側弯検査	5年・該当者
11	28	金	歯科保健指導	3年
12月10日(水)～ 12月19日(金)			色覚検査	4年希望者

*各検査、健診が終わり次第該当者には結果をお渡しします。

*2学期の健康診断が終わりましたら、「発育のようす」(浅黄色 A4サイズ1枚)を配布します。

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