

ほけんだより🏃9月

令和8年9月1日
小平市立上宿小学校
保健室

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続くため、引き続き熱中症には十分な注意が必要です。生活リズムを「学校モード」に切り替えて、こまめな水分補給や休息をとりながら過ごしましょう。

この夏は、地震・台風・大雨など、いつ起こるかわからない災害について改めて考える機会も多くありました。9月1日は「防災の日」です。家族みんなで「もしものとき」を話し合うことも大切です。

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

からだ ちょう し ととの
体の調子を整えよう！

2学期が始まり、「なんだか、だるいなあ」「元気が出ないなあ」と夏の疲れを感じる人がいるかもしれません。そんなときはこんなことに気を付けて、体の調子を整えましょう。

① せい かつ み なお
生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)



② よ てい
予定をつめこみすぎない



③ お風呂にゆっくりつかる



④ ぐっすり眠る(寝るまえに
スマホやパソコンは見ない)



⑤ つめ せいりょう いんりょうすい
冷たい清涼飲料水やアイスクリームなどをとりすぎない



2学期保健行事（予定）

月	日	曜日	項目	対象
9	4	金	発育測定	6年
9	7	月	発育測定	5年
9	8	火	発育測定	4年
9	9	水	発育測定	3年
9	10	木	発育測定	2年
9	11	金	発育測定	1年
9	24	木	視力検査	6年
9	25	金	視力検査	5年
9	29	火	視力検査	4年
9	30	水	視力検査	3年
10	1	木	視力検査	2年
10	2	金	視力検査	1年
10	22	木	就学時健康診断	新1年
11	19	木	脊柱側わん検査	5年・該当者
11	27	金	歯科保健指導	3年
12月9日(水)～ 12月18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。

*今年度から秋の歯科健診は実施しません。

