

ほけんだより🐇9月



令和8年9月1日
小平第十三小学校
保健室

かつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

せいかつ
生活リズムをととのえよう

まだまだ暑さが残る 9月。「なんかだるいなあ」「元気が出ないなあ」と感じたら、それは夏のつかれが残っているのかもしれませんが。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

① 生活リズムを見直す

(早寝早起き、朝ごはん)



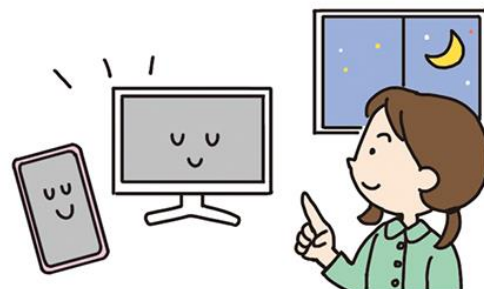
② 予定をつめこみすぎない



③ お風呂にゆっくりつかる



④ ぐっすり眠る（寝る前にスマホやパソコンは見ない）



⑤ 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



きけんを
へらそう

あなたは
だいじょうぶ？

ふ かえ こうない かち
振り返ろう！ 校内での過ごし方



か はし
ろう下を走っていませんか？



ま かど
曲がり角で
き
気をつけていますか？



かいだん
階段でふざけていませんか？

しんたいけいそく ほけんしどう おこな
★身体計測 & 保健指導を行います★

9月3日(木) 5年

4日(金) 3年

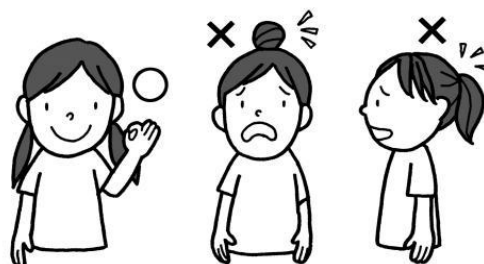
7日(月) 6年

8日(火) 4年

10日(木) 2年

11日(金) 1年

たいいくぎを
わすれずに！



あたま ま なか むすび め しんちょう ただ
頭の真ん中に結び目があると、身長が正しくはられません

ひ
この日はふたつ結びで来てください

..... 保護者の方へ ~足回りのチェックを~

上ばきの名前が消えか
かっていたり、年組が
前のままだったりして
いませんか？

新しい上ばきに替えた
場合も、記入をお願い
します。

お子さんの上履きや靴のサイズは、足に合っていますか？ 小さすぎてかかとをふんだり、大きすぎて靴の中で足が泳ぐようなブカブカな状態だったりしていませんか？



サイズが合わない靴を履いていると、足の成長を妨げたり、思わぬけがを引き起こす原因になったりします。

また、足のつめが伸びすぎていないかについても、ときどきチェックをお願いします。