



9月

小平市立小平第四小学校

校長 早川 和男

養護

保護者の皆様へ

今年の夏も本当に暑かったですね。外で遊んでほしいけれど熱中症が心配、室内で長くすごすと運動不足になりそう、と私も含め保護者の皆様も頭を悩ませたのではないのでしょうか。

さて、2学期が始まりました。だんだん気持ちと体を切り替えて、2学期も元気に過ごしてほしいです。9月2日(火)～6日(土)は生活リズム週間です。夏休み、少し崩れてしまった生活も、この機会に見直して生活を学校モードに切り替えていけたらよいと思います。まだまだ暑い日が続きます。寝不足や朝ごはん抜きの生活は、体調不良・熱中症の原因となります。早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちの合言葉で2学期も元気にスタートしましょう。



令和7年 生活リズム週間		自分のめあて			年 組 なまえ					
項 目	3点	2点	1点	9/2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	合計	
1 すいとう、汗ふきタオル、ハンカチ、ぼうしを学校(外出先)にもっていった。	できた	1つずつした	わすれた	点	点	点	点	点	点	
2 朝、夜ていねいに歯磨きをした。	できた	1回はできた	できなかった	点	点	点	点	点	点	
3 時 分までに起きた。 目安 7時	できた		できなかった	点	点	点	点	点	点	
4 朝ごはんをしっかり食べた。 目安 1～4年生 9時 5・6年生 9時半	食べた	残した	食べなかった	点	点	点	点	点	点	
5 時 分までに寝た。 目安 1～4年生 9時 5・6年生 9時半	できた		できなかった	点	点	点	点	点	点	
6 テレビやゲームの時間(合計)	30分以内	1時間以内	1時間以上	点	点	点	点	点	点	
かんそう ()よくがんばった ()だいたいがんばった ()がんばれなかった 自分で感想が書ける人は書きましょう。				おうちの方から一言またはサイン			つめを切る曜日を決めよう できたら色をぬろう		8日(月)の 朝、担任の 先生に提出 します。	担任印



発育測定時保健指導(予定)

9月発育測定

体育着を忘
れずに!

2日(火)・・・1, 2年
3日(水)・・・4, 6年
4日(木)・・・5年、こげら
5日(金)・・・3年、ならのみ



1年	歯の王子様
2年	プライベートゾーン
3年	薬って何だろう
4年	姿勢を正しくしよう
5年・こげら ならのみ	食事・運動・睡眠で 元気なからだをつくろう
6年	いろいろな性

生活リズムを取り戻そう

2学期

生活リズムの切りかえ うまくできてる??

こんなことない?

朝。
できることなら
起きたくない



はい



睡眠をしっかり確保するには
何時に寝ればよい? ふとん
に入る時間を決めよう。

朝ごはん?
食欲ない...



はい



寝る直前までおやつを食べて
ない? 朝ごはんは、少しず
つでも食べるようにしていこ
う。

下痢だ...
便秘だ...



はい

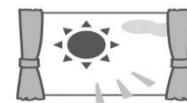


冷たいものを食べすぎてない
? 便秘の人は、毎朝、同じ
時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...
**ちっとも
眠くならない**



はい



スマホやゲームは時間を決め
てほどほどに。朝、起きた時
に太陽の光をあびると、夜に
は気持ちよく眠くなります。

なんかぐっすり
**眠れてない
気がする**



はい



スマホやゲームをふとんの中
に持ち込んでない? 昼間に
スポーツをすると、夜ぐっす
り眠れます。