



ほけんだより 9

令和8年9月1日（火）
小平市立第四小学校
保健室

長い夏休みが終わり、学校にこ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、わくわくする気持ちと同時に、少し緊張したり疲れたりすることもあります。暑さもまだまだ続くため、体だけでなく心の健康にも目を向けながら、一人一人が安心して学校生活を送れるよう保健室でも見守っていきます。ご家庭でも、お子さんの体調や表情の変化に気を配っていただければ幸いです。

生活リズム週間ははじまります！

9月2日（水）～6日（日）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学校モードに切り替えていきましょう。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・朝ごはんを合言葉に、2学期も元気にスタートしましょう。

【おうちの方へ】お子さんが立てた目標を確認し、前向きなお声かけ、取り組みを促していただくようご協力よろしくお願いします。1週間を終えましたら、励ましの一言をいただけると幸いです。

令和8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(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	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 分まで寝ました。 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と食べた。	食べた	残した	食べなかった	点	点	点	点	点	点	
5	時 分まで寝た。 目安 1～4年生 9時 5～8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 ()たいがいがんばった ()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		7日(月)の朝、 担任の先生に 提出します。		担任印

9月の予定

	日にち	対象	注意事項
発育測定 保健指導	9/2（水）	2・3年	- 頭の上や後ろで髪の毛を結ばない。 2、3年生は始業式翌日に実施します。 体育着忘れのないようご注意ください。 持ち物：体育着
	9/3（木）	4・5年	
	9/4（金）	6年・こげら	
	9/7（月）	1年・ならのみ	

はやね はやお 9月の保健目標 「早寝・早起きをしよう」

なつやすみ、どうすごしていたかな？

- 遅くまでゲームして寝る時間が遅かった。
- 食欲がないから朝ごはんは食べなかった。
- 冷たいものばかり飲んでクーラーの効いた部屋にいた
- お菓子ばかり食べてだらだら過ごしていた



生活リズムがくずれると

- 朝、起きられない
- 夜、眠れない
- 食欲がない
- 元気が出ない
- 体調が悪くなる
- 新学期に元気に登校できない



生活リズムをととのえよう大作戦！！

作戦① 早ね・早おき

寝るとどんないいことがあるの？

おぼえた
ことを
せいり
整理します

びょうき
病気にかり
にくくします

からだ せいちょう
体を成長
させます

8時間～10時間

からだ こころ
体と心のつか
れをとる。



作戦② 朝ごはん

食べるとどんないいことがあるの？

たいおんが
上がり体が
よくうごく

「い」や
「ちょう」が
げんきに
はたらく

「のう」が
めざめて
げんきになる



やってみよう♪

ねこ
の
ポーズ



朝すっきり目覚めて活動するために、起きた時にやるとおすすめのストレッチがあります。おふとんの中や、座ったままでよいので、やってみましょう。せのびをして、5秒キープです。ふう～と息をはきましよう。

はやね、はやおき、あさごはん



2学期も元気に過ごそう！