

ほけんだより 9月

おうちの人と
いっしょに
読んでね♡

令和6年9月17日 新谷小学校保健室



2学期が始まり約2週間が過ぎました。まだまだ暑い日が続いています。今週から運動会時間割に変わっています。陸上練習も始まっていますので、準備運動をしっかりとってけがを予防しましょう。水分補給も忘れないようにしましょう！

運動会に備えてすること



朝食はからだのガソリンです。しっかり食べてパワーアップ！

朝の排便は、脳からの目覚めの指令。毎朝の排便を心がけよう。

手足のつめを切り靴のひもをしっかり結んで、けがのないように。

入浴と十分な睡眠で疲れをとる。

体調の悪いときは無理に運動しない。(先生に申し出る)

熱中症対策は、できていますか？運動をする時だけ気を付けるのではなく、規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん、睡眠時間の確保）を送ることで、熱中症予防につながります。

2学期も感染予防対策をしましょう！



★ マスクが必要な人は、予備を忘れないようにしましょう！

※ 裏面もあります！

生活リズムチェックについて

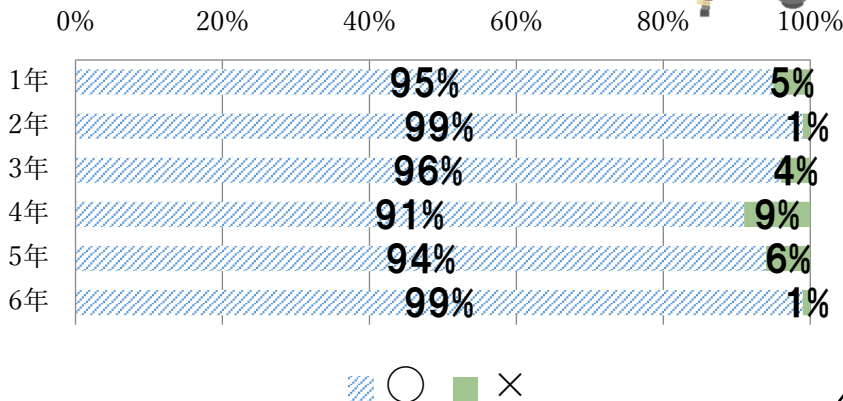
7月1日から7日まで、今年度1回目の「早寝・早起き・朝ごはん・生活リズムチェック」を実施しました。6項目について、チェックを行っています。集計が終わりましたので、一部を掲載しています。家庭で声を掛けていただいたり、コメントを書いていたいただいたりと、ご協力ありがとうございます。2回目は12月を予定しています。

朝ごはん



早寝・早起き・朝ごはんは、ばっちりです。
(高学年保護者)

毎朝、ごはんのみそ汁をしっかりと食べて学校に行けているね！これからもしっかりと食べて1日を元気にスタートさせよう。(中学年保護者)

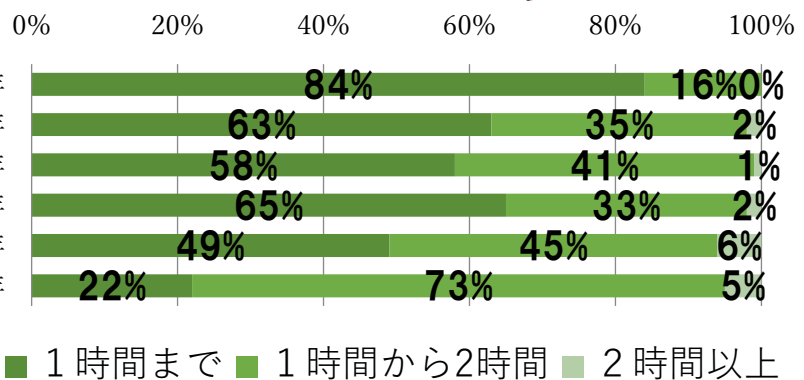


今回は計画的に学習に取り組めていました。
(低学年保護者)

学習時間



宿題が終わると進んでお手伝いをしてくれました。テレビやゲームの時間も自然と少なくなりました。(中学年保護者)



テレビ・ゲームの時間



日頃からテレビの時間が長いと思っていたのですが、この期間に改めてその長さが分かりました。今後改善したいです。(低学年保護者)

前回より改善されてきました。このまま続けてほしいです。
(高学年保護者)

