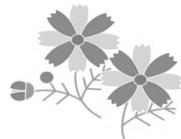


ほけんだより 9月



令和7年9月1日
佐倉市立印南小学校
保健室

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

運動と栄養のバランスをとろう けがに気をつけよう

44日間の長い夏休みが終わり、今日から学校がスタートしました。夏休みはどうでしたか？
あっという間に感じたお友達も多いかもしれませんね。廊下で会った時や、保健室でたくさんお話を聞かせてくださいね。

9月になっても暑い日が続きます。熱中症対策として、外で遊ぶ時は、帽子をかぶり、水分補給をしましょう。また、けがをしないように気をつけて過ごしましょう。

せいかつしゅうかん ととの 生活習慣のリズムを整えよう！



長い夏休みが明け、学校が始まります！学校のリズムに戻せるように、生活習慣を整えましょう。



はやね

はやおき

＜睡眠時間を9時間とりましょう＞

夜は〇時に寝て

自分で目標をたてよう！

朝は〇時に起きます。



あさごはん

＜朝ごはんを毎日食べましょう＞

朝ごはんは、体と脳を目覚めさせ、活動を始めるための「スイッチ」です。学校で勉強や運動に一生懸命に取り組むためには、朝ごはんを食べましょう。



あさうんち

＜朝にトイレに行く習慣をつけましょう＞

うんちは体の健康度がわかる目安となります。

毎日同じ時間に出ることが理想です。

まいにち 毎日ストレッチをしよう！



手をくんで、足は床につま先を当てます。そのままぐるぐる回しましょう。



足を前後に大きく開き、後ろ足のつま先をまっすぐ向けます。前の膝を曲げて伸ばしましょう。

けがを防止するためにかかせないのが、準備運動やストレッチです。特に、ストレッチは体の柔軟性を高める動きがあります。

<保護者の方へ>

○健康のきろくについて

9月8日(月)に身体計測を行います。身体測定の結果は、紙で配付しますので、ご家庭で管理をよろしくお願いいたします。

○治療済証の提出について

むし歯の治療や眼科等、夏休み中に病院受診された方は、治療済証の提出をお願いします。

今年度も提出率を算出しています。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。その他お子さまの健康上、気になる点等ございましたら、ご連絡ください。

○熱中症対策について

日頃より、学校保健にご協力いただきましてありがとうございます。夏休み前より、熱中症対策については、子どもたちにも声をかけてきましたが、9月もまだ暑い日が続くことが予想されています。本校では、7月までと同様に、今月も外での活動や登下校時の際にはマスクを外させることがあります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

また、7月は水筒を忘れた児童が多くいました。家庭でも確認と声かけをお願いいたします。

❁夏休み中に、事故や大きなけが、入院や通院等があり、学校で配慮する事項がありましたらご連絡ください。