

ほいんだより

9 月 号
校 長 中村 順子
養護教諭 加納 純子

今年は7月から暑い日々が続き、この夏休みの間も冷房が止められない毎日でした。楽しい夏休みはあっという間に終わり、学校が始まります。

9月に入ってもまだまだ暑く、熱中症の心配は続きます。『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを見直して、お子さんが元気に登校できるようにご協力をお願いいたします。

生活リズムを見直そう

夏休み明けの生活リズムを整えるために、10日（木）までの「夏休み明け生活ふりかえりカード」を配布しました。

お子さんの生活リズムを確認しながら、毎日一緒に記入をしてください。確認後、押印又はサインをして、9月10日（木）にお子さんに持たせて登校させてください。



今月の保健目標

「規則正しい生活をしよう」

長い休みの間に、ついつい夜遅くまで寝ないで朝起きる時間が遅くなり、食事の時間や回数も不規則になってしまった・・・と生活リズムが崩れ、残暑の影響から体調をくずしてしまうことが心配されます。

生活リズムを立て直すために、まずは【早起き】です。早起きをして朝陽を浴び、脳のスイッチを入れ、朝ごはんで体のスイッチを入れましょう。そして体を動かすことで、適度な疲労が生まれ、夜には早めに寝られるようになります。このようにして、健康的な生活のリズムができます。学校を中心とした生活リズムに早めに切り替えていけるといいですね。

保健行事予定 <9月>

2日（水）	発育測定（6年）
3日（木）	発育測定（3年・4くみ）
4日（金）	発育測定（4年）
7日（月）	発育測定（5年） 側わん検診（5年、該当者）
8日（火）	発育測定（2年）
9日（水）	発育測定（1年）
14日（月）	色覚検査（4年希望者）

他学年でお子さんの色覚検査を希望される場合は、学校までご連絡ください。

学校保健委員会について

9月10日（木）の14:00～学校保健委員会を行います。今回は「子供のヘアカラーについて」をテーマに、Safe Beau 代表 渡邊 佑典 様にご講演をしていただきます。

9月1日に参加希望の用紙を配布しますので、ご希望の方は、9月7日（月）までに学校にご提出をお願いいたします。

お知らせ

○発育測定の結果について：発育測定が終了しましたら、結果を記載した【発育のようす】を配布します。ご家庭でもお子さんの成長をご確認ください。

○受診報告書の提出について：学校で行った健康診断の結果から病院を受診された場合、受診報告書をご提出ください。お子さんの保健管理の参考にさせていただきます。



命を守るために

9月1日は「防災の日」です。通学路の安全を見直したり、地域の防災・危険個所をチェックしたりしておきましょう。

また、台風や地震といった災害のときの避難経路や避難場所、連絡方法などを家族で話し合っておきましょう。

「天災は忘れたころにやってくる」という言葉があるように、災害はいつ起きるか、分かりません。いざというときに自分の命を守れるよう、日ごろから備えておくことが大切です。

こころにも栄養が必要です

いつも誰かと一緒にいたい？一人で過ごすのは苦手？

友だちや家族と過ごす時間は大切ですが、一人で過ごす時間も大切にしましょう。ゆっくり読書したり、音楽を聴いたり、考えごとをしたり、ボーっとしたりする時間は、こころの栄養になります。

特に寝る前は、「明日の自分を迎えるための大切な時間」です。寝る直前までスマホを見るのはやめて、自分を整える時間にしてみませんか。



7つのまちがいをさがそう！

お子さんと一緒にやってみてください♪



☆答えは保健室前の掲示板にあります☆