

ほけんだより9月

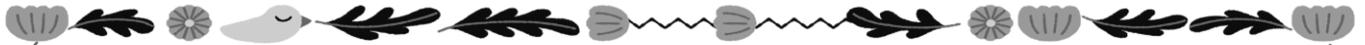
令和7年9月1日
板橋区立志村坂下小学校
養護教諭

9月 保健目標 ☆生活リズムを整えよう。

夏休みが明けて、2学期が始まりました。夏休み中は、全国的に猛暑で、記録的な高温が続く厳しい暑さでしたね。体調を崩したりしませんでしたか？

新学期は、お休みの時と生活リズムが違い、「しんどいなあ」という人もいられるかもしれませんね。そんな時こそ、「早ね・早起き・朝ごはん」を大切にして、生活リズムを取り戻していきましょう。

また、体調が悪い時や、不安がある時は、自分だけで抱え込まないことが大切です。「いつもとちがうな」と感じたら、おうちの人や学校の先生に早めに伝えましょう。



スポーツの秋を安全に楽しむために・・・

運動・スポーツ時のケガを防ぐために

食へておく

朝ごはんをしっかりと

具合が悪いときは無理をせず休む

とっておく

十分に睡眠をとる

こまめに水分を補給する

ウォーミングアップとクールダウンを行う

実施前後に



- 原則、車道の左側を通行する
- 信号や一時停止を守る
- 夜間はライトをつける
- ヘルメットを着用する



こんな運転はやめよう！

- ×ながら運転(スマホ、イヤフォンの使用など)
- ×傘差し運転
- ×二人乗りや並走



<9月保健行事> *当日の状況によって、日時を変更する場合があります。

*体育着で行います。当日は、頭のとっぺんに結び目、飾りのない髪型で登校させてください。

身体計測(全学年)

| | |
|----------|-----------|
| 3日(水) 2年 | 8日(月) 5年 |
| 4日(木) 3年 | 10日(水) 1年 |
| 5日(金) 4年 | 11日(木) 6年 |



★全学年の身体計測終了後、翌週を目処に「発育の様子」という紙を配布します。

★1年間の身長伸びは、4~5cmが基準と言われています。もし、ご心配であれば、厚生労働省などのHPにある成長曲線を描いてみてください。ご不明な点は、保健室までご相談ください。