

げんきいちばん



2学期が始まりました。夏休みは大雨や地震など自然災害で心配なことも多くありました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか。まだまだ暑さが続きます。引き続き熱中症にも気をつけていきましょう。運動会の練習も始まります。からだところの健康に目を向けて元気に過ごしていきましょう。

2学期の健康診断の予定

発育測定



8月28日（金）5年生・6年生
8月31日（月）ひまわり・4年生
9月 1日（火）2年生・3年生
9月 2日（水）1年生

体育着で測定します。
頭の真上で髪の毛を結ばないように
ご注意ください。
欠席の場合は後日測定します。

測定後は『成長の記録』を配付します。身長と体重がバランスよくのびているか、ご家庭でも確認をお願いいたします。ご心配な点がございましたら担任または保健室までご連絡ください。



秋の歯科健診

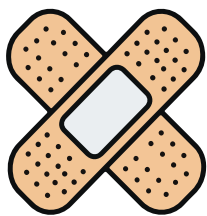
11月 9日（月）2・3年生
11月18日（水）ひまわり・
1・5年生
12月 3日（木）4・6年生

1学期の歯科健診で治療のすすめをもらい、夏休み中に治療が終了した人は、治療済みの用紙を学校までご提出ください。

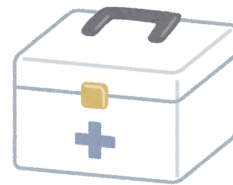
保護者の方へ

- ・11月にカラーテスターによる歯の染め出しを各家庭で実施していただく予定です。ていねいな歯みがきができるようにご家庭でもお声がけよろしくお願いします。
- ・11月実施の学校保健委員会で、こころの健康について、本校スクールカウンセラーの先生にお話をうかがいます。たくさんの方に参加いただけるよう、動画配信の予定で準備を進めています。詳細については、後日お知らせします。

・4月当初に提出いただいた緊急連絡先に変更はありませんか。携帯電話や勤務先など変更がありましたら、担任までお知らせください。お子さんのけがや急病で早急にご相談したいこともありますので、必ず連絡がつく連絡先をお知らせください。



8・9月の保健目標 けがを防ごう



けがを防ぐためにできることはなんだろう。
自分の生活をふりかえてみよう。

☐ つめは切っている

☐ くつが自分の足の
サイズに合っている

☐ 室内で走らない



伸びたつめは、われたり
はがれたりして、け
がの原因になります。

かかとをふむと、つま
づいたり、転んだりし
てしまいます。

教室やろうかを走
ると人とぶつかっ
て転倒するなど、
とても危険です。



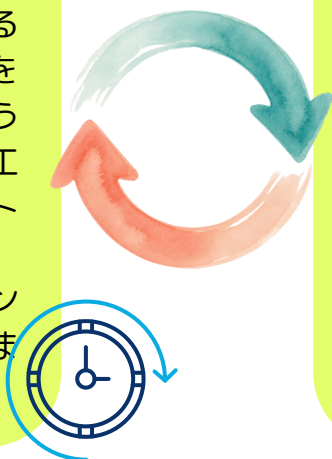
2学期を元気にスタートするために ～こころとからだのけんこう②～



2学期が始まりました。こころとからだの調子はどうですか。「なんだか朝すっきり起きられない」「なんとなく元気がでない」などありませんか。もし気になることがある場合は、こころとからだをじっくり見つめてみましょう。心配なことがあれば、学校までご相談ください。

生活

夏休みに乱れた生活リズムをととのえることが、2学期を健康に過ごす元気なからだのもとになります。夜寝る時間が遅い人は、少しずつ寝る時間をもとに戻して、早く布団に入れるようにしましょう。また夜の過ごし方を工夫してみましょう。就寝前はスマートフォンやゲームの光をなるべく避け、お風呂・歯みがきといったルーティンを固定すると、安心して眠りにつけます。



こころ

こころの元気がない時は、家族や友達、先生などとたくさん話す時間をもてるとよいですね。またネガティブな感情は否定せずに、今の自分の気持ちとして受け止めてあげましょう。小さなことでも「できたこと」をさがして自分をほめてあげましょう。自分にあたりフレッシュ方法をさがして、実践してみるのもいいですね。