



令和6年9月2日
北区立なでしこ小学校
保健室

なが やすみ があけて、 がっこう はじ 学校が始まります。 なつやす ちゆう せいかつ 夏休み中の生活リズムはいかがだったでしょうか。
 こんげつ ほげんもくひょう せいかつ ととの せいかつ みだ 今月の保健目標は「生活リズムを整えよう」です。生活リズムが乱れていると免疫力が低下し、体調を崩しやすくなったり学習や運動時の集中力が低下しやすくなったりします。今一度、規則正しい生活を心がけて毎日を元気に過ごしましょう。

9月の保健目標

生活リズムを整えよう

健康生活ふりかえりカードの実施について

規則正しい生活を送るために、「健康生活ふりかえりカード」を実施します。自分で決めた目標の寝る時刻・起きた時刻・朝ごはん・排便・朝のはみがきの5項目について取り組みます。達成した項目は、項目のマスに描かれたイラストを好きな色で塗ってください。最後に感想を書いて、お家の方からのコメントをもらって学校に提出してください。

実施期間：9/2（月）～9/6（金）

提出日：9/7（土）

早くおきる	朝日をあびる	朝ごはんを食べる	うんちに行く
お休みの日も同じ時間におきます。	ずれた体内時計がリセットされます。	一日を元気にすごすエネルギーになります。	朝ごはんのあとは出やすくなります。
生活リズムをととのえる朝の健康習慣			

まだまだ熱中症に注意

～なでしこ小の熱中症対策紹介～

5・6年生の保健委員会の子もたちが暑さ指数(WBGT)を掲示して校内に熱中症の予防を呼びかけてくれています！



1日に2リットル以上の汗をかきます。運動した日は意識的に水分を補給しよう。



9月の健診のお知らせ

- 身体測定（全学年対象） 体育着で行います。髪の毛は頭の上で結ばないでください。
- 脊柱側弯検診（5年生対象） 体育着で行います。

保護者の方へ

◇健康生活ふりかえりカードの実施について◇

本日、「健康生活ふりかえりカード」を配付しました。子供たちの健やかな成長のための取組です。保護者の皆様からのアドバイスや励ましの言葉など、子供たちの取組を支えていただきますようお願いいたします。

◇今月の健診関係について◇

・身体測定

各学年の実施日をご確認ください。当日は、体育着を着用します。髪が長い場合には、身体測定の妨げにならないような髪の結び方をお願いします。

・脊柱側弯検診

年生全員と内科検診で対象となった児童に実施します。検査を受けるにあたり、当日の髪型についてご協力をお願いします。髪の毛が首や背中にかからないようにしてください。体育着を着用します。

◇保健行事について◇

・9月7日（土） 歯科指導

歯科校医の板谷先生にご来校いただき、3年生を対象に歯科指導をしていただきます。

時間：3校時（10時40分～）

会場：2階体育館

・9月19日（木）学校保健委員会

今年度のテーマ「睡眠について考えよう」

子どもが心身ともに健康で安全な学校生活を送れるよう、日々の健康生活の実態や現代的課題等を保健・体育・食育の分野からお話しします。

時間：14：30～15：30（※全校児童、4時間下校）

会場：1階ランチルーム（※参加人数に応じて変更の可能性あり）

ご参加いただける場合は、事前アンケートを別紙「学校保健委員会開催のお知らせについて」からご回答ください。