

こころからだ のびやか



令和 8年 8月 31日
渋谷区立笹塚小学校

※お子様とお読みください。

なんだかだるい...それ、夏休み疲れかも？

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みは楽しく元気に過ごせましたか。まだ暑さが続く中で、学校生活のリズムに再び慣れるまでは、心と体が疲れやすく感じます。少しずつ生活リズムを取り戻す工夫をして、元気に過ごせるようにしましょう。

8・9月の
保健目標

規則正しい生活をしよう

「なかなか起きられない」「なんだか体がだるい...」そんな人はいませんか？夏休みモードから学校モードに切り替えるために、体のスイッチをONにするコツを紹介します。

体を元気にするための3つのスイッチ

① 朝日スイッチ



朝はカーテンを開けて
太陽の光を浴びよう！

② 運動スイッチ



休み時間や外遊びで
体を動かそう！

③ おやすみスイッチ



寝る前はゲームや動画を
お休みしよう！

「やる気が出たらやる」ではなく、まずは体を動かしたり学校へ来たりすることで、脳のスイッチが入りやすくなります。

保護者の方へ

夏休み明け用の生活リズムチェックカードをお配りします。

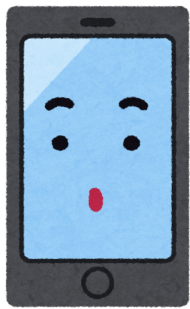
(実施期間・・・9月1日(火)～9月7日(月)、9月8日(火)提出)

夏休み明けは、疲れが出やすい時期です。生活リズムチェックカードをぜひ活用していただき、お子さんの話に耳を傾けながら、無理のないペースで学校生活に慣れていけるよう見守ってください。

夏休み中であっても学校生活に関係して起こったものである場合は、スポーツ振興センターの給付対象となることがあります。申請する際は、「医療等の状況」(医療機関が記入)などの書類を学校へ提出していただき手続きを進めますのでご連絡ください。ご不明な点は、保健室までお問い合わせください。

前期号に眼科校医の先生のお名前を誤って掲載していました。訂正して、お詫び申し上げます。 【誤】松前あい先生 【正】神前あい先生





！メディアとの関わり方を考えよう



ゲームやスマホ・タブレットはとても楽しいですが、使いすぎると目の疲れや睡眠不足につながります。夏休みはいつもより自由な時間が増える分、自分でコントロールすることが大切です。次のルールを守って心も体もすっきりした毎日を過ごしましょう。

まもろう！ 3つのルール

①つかう時間を決める



②食事中は見ない



③ねる前は見ない



！依存症のサイン

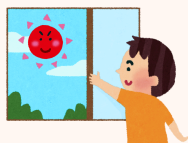


- ☐ やめたいのにやめられない
- ☐ ねる時間がおそくなる
- ☐ 家族に何度も注意される



1つでも当てはまったら要注意！

① 朝日スイッチ



朝はカーテンを開けて
太陽の光を浴びよう！

② 運動スイッチ



休み時間や外遊びで
体を動かそう！

③ おやすみスイッチ



寝る前はゲームや動画を
お休みしよう！

「やる気が出たらやる」ではなく、まずは体を動かしたり学校へ来たりすることで、脳のスイッチが入りやすくなります。

9月9日は救急の日



9月9日は「救急の日」です。いざという時のために、応急手当に使うものがそろっているか、保管場所などを確認しておくで安心です。

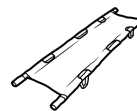
救急箱



AED
学校は
玄関にあります

担架

学校は保健室前の
廊下にあります



夏休み明けからの健康診断・保健行事の予定

- 9月1日（火）～7日（月）生活リズムチェックカードの取り組み
- 9月1日（火）発育測定（1・5年）
- 9月3日（木）発育測定（2・4年）
- 9月4日（金）発育測定（3・6年）
- 10月14日（水）茅野移動教室事前健康診断

発育測定は
体育着をお忘れなく！

