

こころ*からだ* のびやかに

渋谷区立西原小学校

令和7年9月1日

ほけんだより夏休み明け号

校長 博多正勝

8・9月保健目標「生活リズムを整えよう」

長い夏休みが終わりましたが、まだ暑い日が続きます。夏休みの間に夏バテしていませんか？

右のチェックリストに1つでもあてはまつたら、注意が必要です。早い回復には、規則正しい生活をする、栄養バランスのよい食事をする、夜はぐっすり眠るようにして、元気を取り戻しましょう。

リズムを習慣にするには、1週間～10日ほどかかると言われています。早寝早起きのリズムに切り替え、朝ごはんを必ず食べるなど、学校で元気に過ごせるように今日から取り組みましょう。

だるい

熱っぽい



食欲がない

元気がでない



げりをしている

便秘になっている



イライラする



～保護者の方へ～

夏休みに医療機関にかかるなどの病気やけがをした場合は、お知らせください。



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。

～夏休み明けからの健康診断・保健行事の予定～

9/ 2 (火)	発育測定（6年）
9/ 3 (水)	歯科検診（4・5年）
9/ 4 (木)	発育測定（5年）
9/ 5 (金)	発育測定（4年）
9/ 8 (月)	発育測定（3年）
9/ 9 (火)	発育測定（2年）
9/10 (水)	発育測定（1年）
9/11 (木)	歯科検診（1・3年）
9/18 (木)	歯科検診（2・6年）
10/28 (火)	御殿場移動教室事前健診（4年）
11/13 (木)	就学時健康診断 (入学前の児童・保護者)

【発育測定時の保健教育テーマ】

1年生「自分の体と心を守ろう

～プライベートゾーンは自分だけのもの～」

2年生「おへそのひみつ」

3年生「自分と他の人の心と体を大切にしよう」

4年生「耳と鼻を大切に」

5年生「自分でできるけがのてあて」

6年生「ストレスにうまく対処しよう」

歯科検診の日は、歯みがきをしてから登校を・・

歯科検診は午前中に行います。

当日の朝は、必ず歯みがきをしてから登校してください。