

# ほけんだより



令和 6年 8月 30日  
 渋谷区立長谷戸小学校  
 校長 木下和弘  
 養護教諭 多田 薫



夏休みが終わりました。夏休みはどんなことをしましたか？旅行に行った人、たくさん勉強をした人、家でのおんびり過ごした人、様々だと思います。どんな夏休みを過ごしたか、ぜひ保健室でも教えてくださいね。



暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。登下校中や休み時間など、外に出る前と後は水を飲んで、外に出ている間は校帽をかぶるようにしてください。

## 9月の目標：生活のリズムを整えよう

## 9月の保健の予定 ~発育測定があります~

日付	項目	学年	準備・注意事項
3日 (火)	発育測定	6年	体育着着用
4日 (水)	よい歯の審査会	5年	該当者のみ
5日 (木)	発育測定	5年	体育着着用 ポニーテールやお団子は避けてください
6日 (金)	発育測定	4年	
9日 (月)	発育測定	3年	
10日 (火)	発育測定	2年	
12日 (木)	発育測定	1年	
19日 (木)	視力検査	6年	眼鏡を使っている人は持ってきてください
20日 (金)	視力検査	5年	
24日 (火)	視力検査	4年	
25日 (水)	視力検査	3年	
26日 (木)	視力検査	2年	
27日 (金)	視力検査	1年	

# 規則正しい生活をしよう

今日も元気に登校しましたか？ 毎日、楽しくすごすために、規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。

そのためには、こんなことに注意しましょう(できた人は、○をつけましょう)。



<input type="checkbox"/>	早めに休んで、夜、ぐっすり寝た	
<input type="checkbox"/>	朝ごはんを食べた	
<input type="checkbox"/>	ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った	
<input type="checkbox"/>	外遊びやスポーツをした	
<input type="checkbox"/>	おやつを食べすぎなかった(おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○)	
<input type="checkbox"/>	夕ごはんを食べた	

夏休みの間によふかしをしていた・朝はゆっくり起きていたという人も多いと思います。

生活のリズムを整えるために、少しずつ出てくることをしていきましょう!

## 夏の疲れが残ってない?

最近、体の調子はどうですか？ だるい、気分がスッキリしない、体が重い…など、体の調子がイマイチなら、夏の疲れが残っているせいかもしれません。これから、運動の秋、芸術の秋、食欲の秋…など、活動的で楽しい秋がやってきます。そのために、今、しっかり夏の疲れから回復しておきましょう。

ポイントは、規則正しい生活です。ぐっすり眠って、きちんとごはんを食べると、体の調子もきっとよくなります。



## ◇健康カードについて

9月の発育測定の結果を、健康カードにてお知らせします。中面の発育測定の記録に押印またはサインをして担任にご提出ください。

## ◇視力検査について

視力検査で A(1.0)未満の場合、視力検査結果をお渡しします。あくまでスクリーニング検査であり、検査日に目が疲れていた・見えにくかったなどの場合もありますが、C(0.3以上 0.7未満)や D(0.3 未満)の場合は眼科受診をお勧めします。

眼科受診をされた際は検査結果の紙を学校までご提出ください。

