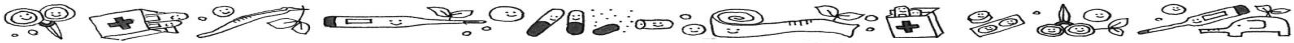


ほけんだより 9月

渋谷区立神宮前小学校
養護教諭 加納 純子

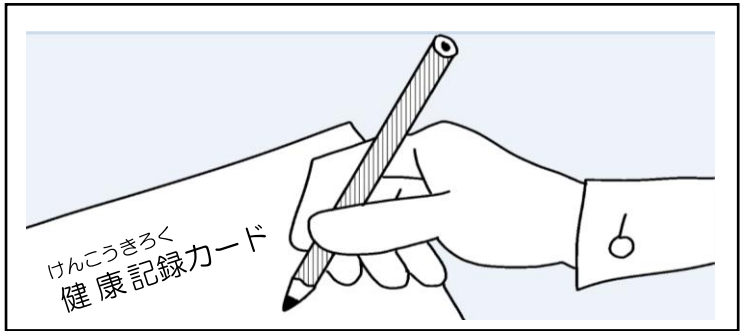
夏休みも終わって、これから本格的に学校が始まります。残暑の厳しい中、コロナウイルスもまだ猛威をふるっています。これからの季節は、食中毒やインフルエンザ等にも気を付けていかなければなりません。子どもたちが学校で元気に過ごせるように、『早寝・早起き・朝ごはん』で学校に送り出させていただきますよう。ご協力をお願いいたします。また、予防のためにマスクを忘れずにご家庭でもご指導をお願いいたします。

9月から令和2年度の定期健康診断を行います。発育測定も昨年度1月の測定の後、測定できておりません。1月から9月までの期間で、お子さんの身長もだいぶ伸びていることと思います。『けんこうカード』は、全ての健診が終わってからお渡しいたします。少し遅くなってしまいますが、お手元に届いた際には、お子さんの成長を一緒に喜んであげてください。



《学校に行くときに必要なもの》

- マスク
- ハンカチ・ティッシュ
- 健康記録カード（朝に熱を測って記載したもの）

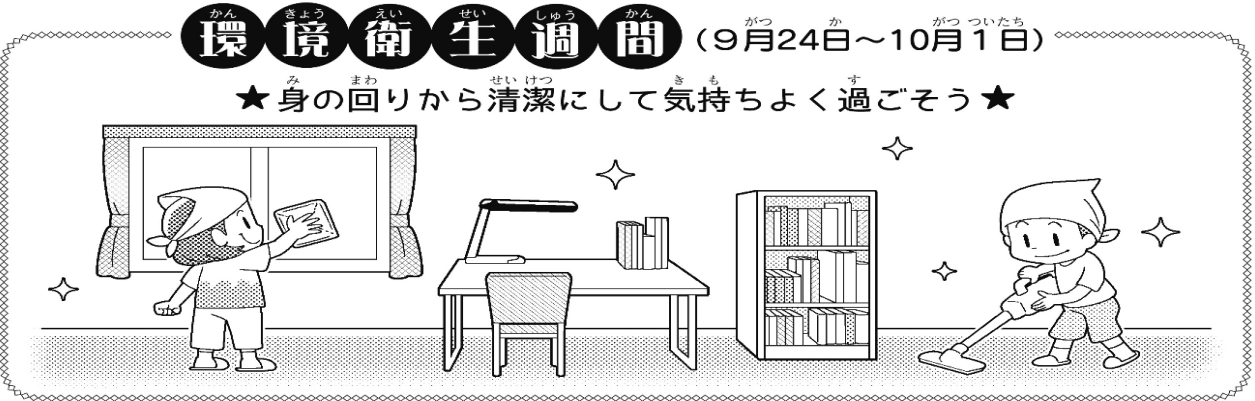
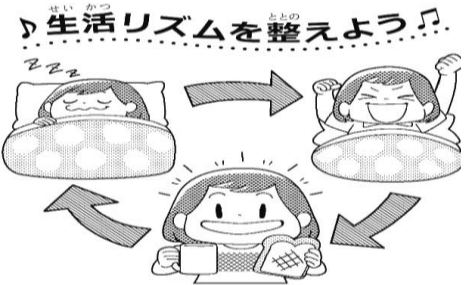


必ず持たせてください。

※また、9月からは発育測定や健康診断もあります。その時に、体育着が必要なことがありますので、体育着も忘れないようにお願いします。

《早寝・早起き・朝ごはん》

夏休みにゆっくり起床していた場合、生活リズムを学校のリズムに戻すのは大変です。朝の陽の光と朝ごはんを食べて、体内時計をリセットして1日を過ごせるようにしたいですね。



《整理整頓ができる人は得をする》夢や目標に向かっていている場合のイメージ
① 整理整頓ができない人（重たい荷物を背負って、道にも迷ってしまう）



② 整理ができなくて整頓ができる人（荷物は重たいけど、道には迷わない）



③ 整理ができて整頓ができない人（荷物は軽いけど、道に迷ってしまう）



④ 整理・整頓ができる人（荷物は軽くて、夢や目標まで一直線に進める）



生活支援かたづけ隊より

整理整頓ができている時は、精神的にも安定していると言われています。机の上や部屋が散らかっている時は、落ち着かない状況やストレスが関係しているかもしれませんね。