



ほけんだより

9月号



お家の人と読みましょう

令和8年9月1日

国神小学校

保健室 No.9

2学期が始まります！！

45日間の長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。みなさんの生活リズムは規則正しくなっていますか？早めに「夏休みモード」から「学校モード」へ切り替えて、早寝・早起き・朝ごはんのリズムを取り戻しましょう。

9月も残暑が予想されます。5・6年生は特に仲よし体育祭に向けた練習が始まります。生活リズムを整え、万全の状態で練習や本番に臨めるようにしましょう。また熱中症にならないよう、登下校時も「こまめな水分補給」や「なるべく日陰を歩く」などの工夫をしましょう。

9月の保健行事予定表

3日(木)	身長・体重	全学年	・体育着(半そで・半ズボン) ・髪を結ぶ場合は、耳のそばで結ぶ
未定	色覚検査	4年生 希望者	※後日希望調査書を配付します

★保護者の方へお願い★

発育測定終了後「健康ファイル」をお配りします。お子様の成長の確認をよろしくお願いいたします。確認ができましたら学校まで返却をよろしくお願いいたします。

4年生の希望者を対象に色覚検査を行います。希望調査書を後日配付させていただきますので、ご確認をよろしくお願いいたします。

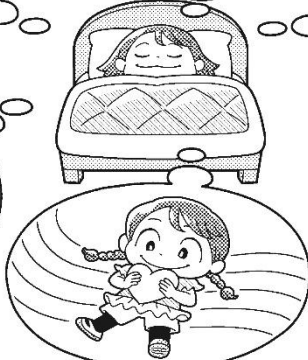
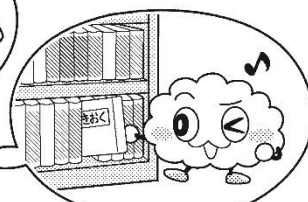


★★ぐっすりねむることの効果★★

成長ホルモンが十分に出る

脳や体のつかれがとれる

覚えたことが整理されて定着する



心の状態が安定する

ぐっすりねむるコツ

- ① 早く起きて朝日を浴び、日中、元気に活動する。
- ② ねる1時間前までにはテレビやゲームを消す。
- ③ ねる前に毎日同じ行動(入みんぎ式)をする。

いよいよ2学期が始まり、「学校モード」に切り替えなくてはなりません。朝ごはんを食べてくことや熱中症対策はもちろん大切ですが、なによりも睡眠をしっかり取ることがいちばん大切です。暑くて寝苦しい夜や朝暑くて起きてしまうこと、夜中まで電子機器を使っていて眠れない、、、なんてことが夏休み中あった人もいますが、睡眠はみんなの体にとっても良いことばかりです。右に書いてある「ぐっすりねむるコツ」を意識して生活してみましょう！！