

ほけんだより 8・9月

さいたま市立海老沼小学校保健室 令和7年8月27日 発行

2学期がスタートしました。夏休み中に生活リズムがくずれてしまって、朝早く起きるのがつらい・・・という人もいるかもしれません。少しずつ、生活リズムを整えていきましょう。ポイントは、「早ね、早起き、朝ごはん」ですよ。

2学期もえびっ子みなさんが元気に過ごせるように、保健室からお手伝いしていきたいと思います。

今月の保健目標

生活リズムを整えよう

8・9月の保健行事

保健行事	日にち	学年	注意すること
はついくそくてい 発育測定	8月28日(木)	6年生	・体育着を持ってくること。 ・かみの毛は頭の上で結ばず、低い位置で結ぶこと。
	8月29日(金)	5年生	
	9月1日(月)	4年生	
	9月2日(火)	3年生	
	9月3日(水)	2年生	
	9月4日(木)	なかよし・1年生	
し け けんしん 歯科健診	9月25日(木)	1・4・6年生	・登校前に、かならずはみがきをしてくること。
	9月26日(金)	なかよし・2・3・5年生	

おうちの方へ

必ずお読みいただくようお願いいたします。

- 急病やけがで保護者の方へ連絡をとることがあります。お仕事を始められた方や勤務先を変更した方など、緊急連絡先に変更があった場合は、担任まで速やかにご連絡ください。
- お子様の健康状態（アレルギーや慢性疾患のようすなど）に変化があった場合も、担任や保健室にお知らせください。
- 1学期の健康診断で疾病通知を受け取り、病院受診した人は、受診済み証の提出をお願いします。



はや
早くねる



はや
早くおきる

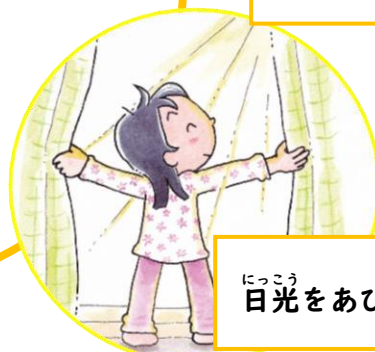
せいかつ ととの かた 生活リズムの 整 え方

すこ
少しずついいよ！

できることからやってみよう！



あさ
朝ごはんを
た
食べる



にっこう
日光をあびる

けがが起こりやすいのはどんなとき？



ゆだんしているとき



あわてているとき



つかれているとき

うんどうかいれんしゅう はじ
運動会練習も始

まるよ。けがに
きを付けてせいかつ
生活
しよう！

ほけんしつ日記

ながい^{なつやす}夏休みが明け、2学期が始まりましたね。「ながい」と書きましたが、終わってみるとどうでしょう？先生は、あっという間だったな～と思います。みなさんがどんな夏休みをすごしたか、ぜひ^{おし}教えてくださいね。ちなみに、先生は本州の最北端に行きました。
なんという県でしょう？（ヒント：りんごの生産量、日本一です。）

地図帳を開いてどこか調べてみてくださいね。

さあ、学校モードに気持ちを切りかえて、
2学期も元気に楽しく過ごしましょう！！

