

8のほけんだより

8、9月の保健目標
生活リズムを整えよう。

令和6年 8月26日
新宿区立 四谷小学校
校長 石井 正広



とても長い夏休み、みなさんはどのように過ごしましたか？今年の夏も、猛暑続きでしたが、体調を崩すことなく元気に過ごすことができましたか？

9月に入ってから厳しい残暑が予想されます。「早寝・早起き、朝ごはん」を心がけ、「元気アップカード」を活用しながら生活リズムを整

えて、暑さに負けない体をつくりましょう。引き続き熱中症にも気を付けて、健康で有意義な2学期にしましょう。

「元気アップカード」を配布します

夏休み中に、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？

8月27日（火）～9月2日（月）までを「**元気アップ期間**」とし、生活リズムを夏休みモードから学校モードに切り替える

1週間にしましょう！

9月2日、学校へ提出しましょう。

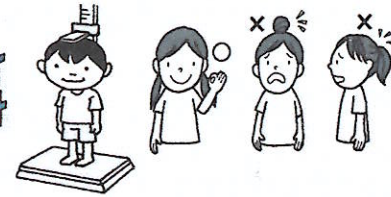


《保護者の方へお願い》

生活リズムを整え学校生活を元気に過ごすために、「元気アップカード」を配布します。

子供自身が記入するカードですが、忘れていたら声をかけていただき、保護者印またはサインをお願いいたします。学校でも家庭での様子を把握したいと思いますので、ご提出のご協力をお願い申し上げます。

8・9月の保健行事



ポニーテールやお団子などの髪型は正しい測定ができません。左右に分けて結びましょう。

日	曜日	内容	対象学年	時間	注意点
27	火	脊柱側弯検診	5年生、該当者	8時50分～	体育着に着替えましょう。
28	水	発育測定	6年生	1～4校時	体育着に着替えましょう。
29	木	発育測定	5年生	1～4校時	体育着に着替えましょう。
30	金	発育測定	4年生	1～4校時	体育着に着替えましょう。
2	月	発育測定	3年生	1～4校時	体育着に着替えましょう。
3	火	発育測定	2年生	1～4校時	体育着に着替えましょう。
4	水	発育測定	1年生	1～4校時	体育着に着替えましょう。

おうちの方へ

「健康カード」をお返しします

発育測定の結果を、「健康カード」でお知らせします。ご覧になりましたら保護者欄に押印またはサインをお願いいたします。

9月9日（月）までに担任へ提出してください。ご協力よろしく願いいたします。

早くおきる

お休みの日も同じ時間におきます。



朝日をあびる

ずれた体内時計がリセットされます。



朝ごはんを食べる

一日を元気に過ごすエネルギーになります。



うんちに行く

朝ごはんのあとは出やすくなります。



生活リズムをととのえる朝の健康習慣