

ほけんだより



夏休みが終わり、2学期が始まりました。
夏休みは、楽しく元気に過ごせましたか？
まだまだ暑い日が続きます。規則正しい生活を心がけ、体調を整えて、新学期を楽しく元気に過ごしましょう。

令和7年 8月・9月
宮小学校 ほけんしつ

7・8月の保健目標
熱中症を予防しよう
9月の保健目標
けがをしないように気をつけよう

生活リズムを整えよう

夏休みで規則正しい生活リズムがくずれてしまった人もいます。
早く学校生活のリズムを取り戻しましょう。

・早寝早起きで気分スッキリ…

眠ることで、体の疲れを取ったり、病気にかかりにくくしたりします。
また成長ホルモンがたっぷり出て、骨が伸びたり、筋肉がつくられたりします。早寝早起きで、十分な睡眠時間をとることが大切です。

・朝ごはんは欠かさずに…

「脳」が目覚め、働きが活発になり、勉強に集中できます。
「胃」や「腸」の働きが活発になり、うんちが出やすくなります。
また、体にエネルギーがいきわたるので、体温が上がり、体を動かす力がわいてきます。朝ごはんは一日を元気に過ごすための源です。

・適度に体を動かそう…

ぐっすり眠るためにも、(暑い時間帯や場所を避けて)外遊びをするなど、元気に体を動かし気持ちよく疲れましょう。また運動をすることで体力アップにもつながります。

生活リズムが乱れると、さまざまな病気や体の不調につながります。「早寝」「早起き」「朝ごはん」を習慣化し、生活リズムを整えることが大切です。規則正しい生活を心がけ、できるだけ早いうちに取り戻すようにしましょう。



ほけんぎょうじよてい 保健行事予定

8月26日(火)	身体測定	6年生
27日(水)	身体測定	5年生
28日(木)	身体測定	4年生
29日(金)	身体測定	3年生
9月1日(月)	身体測定	2年生
2日(火)	身体測定	1年生

※身体測定は体操服を着て行います。体操服を持って来ましょう。

9月1日(月)～7日(日) 宮健康チェック

9月22日(月)	視力検査	6年生
24日(水)	視力検査	5年生
29日(月)	視力検査	4年生
10月1日(水)	視力検査	3年生
2日(木)	視力検査	2年生
6日(月)	視力検査	1年生

※尿糖検査(5年生のみ)は9月中に実施予定です。

おねがい

身長を測ります。頭の上で髪を結んでいると正確に測れません。測定日は頭の上で結ばないようにしましょう。

あわてないで!! あせらないで!! 応急手当の基本

けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう!

●すりぎず



きず口の汚れを水道の水で洗い流す

●きりぎず



血が出ているところをキレイなハンカチで押さえる

●鼻血



うつむいて小鼻をギュッとつまむ

●やけど



すぐに水道の水でよく冷やす

おうちの方へ

★まだ暑さが厳しいため、引き続き、熱中症対策をお願いします。

- 汗ふきタオルと多めのお茶を必ず持たせてください。
- 服装は汗を吸収する素材、風通しのよいものにしてください。
- 体の疲れをとるため、夜は早めに休ませてください。