

# ほけんだより 9月

令和6年9月2日  
墨田区立小梅小学校  
校長 増淵 裕美  
養護教諭 榎本 郁恵

楽しかった夏休みもあっという間に過ぎてしまいました。最近では、9月に入ってからも熱中症対策が欠かせないくらい、暑い日が続くことが多いです。夏休みは少し気がゆるみ、生活リズムが乱れてしまった人もいるのではないのでしょうか。暑さに負けず、元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きを意識してみましょう！

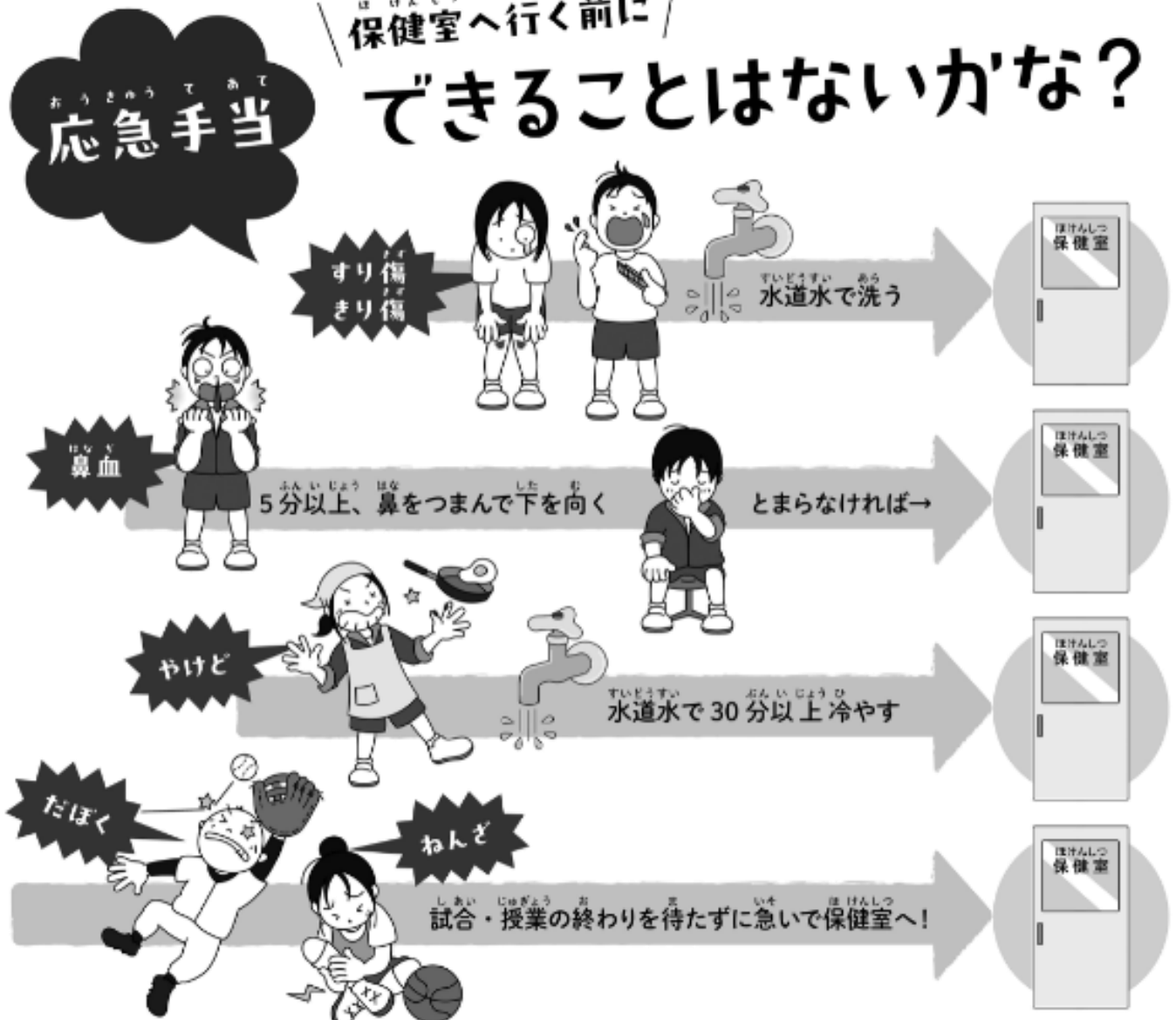
## もくひょう

生活リズムを整えよう  
けがを予防しよう

まだまだ暑い日が続いていますが、疲れがたまっているときは思わぬけがをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！！」の前に、みなさんが自分でできること、してほしいことがあります。ぜひおぼえておいてくださいね

保健室へ行く前に

## できることはないかな？






# せい かつ ととの 生活リズムを整えよう!

きょう やく げつはん とうこう  
今日は約1ヶ月半ぶりの登校でした。みなさん、朝は気持ちよく起きることができましたか? げんき とうこう  
元気に登校できましたか? 9月はまだまだ暑い日が続きます。毎日元気に楽しく過ごすために、きそくただ せい かつ からだ  
規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。

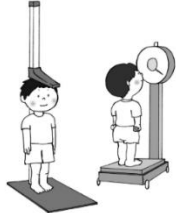
そのために、みぎ のことにちゅうい してす すごして  
みましょう。できた人は○をつけてみてください。

いくつ○が つきましたか? ぜんぶ ○になるように がんばり しましょう!!

<input type="checkbox"/>	早めに休んで、夜、ぐっすり寝た	
<input type="checkbox"/>	朝ごはんを食べた	
<input type="checkbox"/>	ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った	
<input type="checkbox"/>	外遊びやスポーツをした	
<input type="checkbox"/>	おやつを食べすぎなかった (おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○)	
<input type="checkbox"/>	夕ごはんを食べた	

## 保健行事予定

保健行事		お願い
9月		
3(火)	計測(5・6年)	★体育着を忘れずに持ってきてください。 ★救急の対応が入った場合、延期になることがあります。
4(水)	計測(2年)	
5(木)	計測(3年)	
6(金)	計測(4年)	
9(月)	計測(1年)	



## 健康貯金カードの取り組みについて

健康貯金カード(低学年) 小梅小学校 年 組 名前

※毎日の健康に気をつけて、元気をたくさん貯金しましょう!! できたら好きな色をぬりましょう。

月 / 日 (ようび)	9/2 (月)	9/3 (火)	9/4 (水)	9/5 (木)	9/6 (金)	9/7 (土)	9/8 (日)
■からだをつかって げんきちょきん■							
① からだをうごかしてあそんだ。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
■せい かつ で げんきちょきん■							
② あさ7じまでにおきた。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
③ うがい、てあらいをした。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
④ はみがきをあさとよるにした。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
⑤ テレビやゲームを2じかんいらないにした。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
⑥ よる9じまでにねた。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
■たべて げんきちょきん■							
⑦ あさごはんをたべた。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
■じぶんのめあてで げんきちょきん ... けんこうのためにがんばりたいことをかこう!							
⑧	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺

じぶんのかんどう おうちのかたから

裏面もあります。

9月2日(月)から9月8日(日)まで、健康貯金カードに取り組みます。このカードは子供たちが自分の生活を振り返り、より健康に過ごすためのカードです。長い夏休みで崩れてしまった生活習慣を整えるため、お子様と一緒に取り組んでみてください。提出は9月9日(月)です。「おうちの方から」の欄もありますので、御協力お願いいたします。

