

すくすくだより



令和5年8月29日 さいたま市立大成小学校 保健室



なつやす お がつき はし せいかつ なつやす がつこう き
 夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。生活リズムは夏休みモードから学校モードに切りかわ
 っていますか？規則正しい生活をして、体調を整え、2学期を元気にスタートできるように今年度も
 げんき
 「元気はつらつカード」を行います。

8・9月の保健目標 基本的な生活習慣を見直そう

元気はつらつカード 令和5年度

夏休みは、元気に過ごせましたか、まだまだ暑い日が続きます。規則正しい生活をして、体調を整え、2学期も勉強や運動、いろいろなことをがんばりましょう。規則正しい生活を心がけることで、風邪や感染症の予防にもつながります。夏休み中に、生活のリズムがくずれてしまった人はしっかりと戻していきましょう。6の項目については、1日の生活を振り返り記入しましょう。

できた○ できなかった× (朝うんちについては、◎、○、△でください)

	8月30日(水)	31日(木)	9月1日(金)
1 朝6:30までに起きましたか。			
2 朝ごはんをしっかりと食べましたか。			
3 朝うんちをしましたか。			
◎朝うんち ○その日のうんち △出なかった。			
4 朝、はみがきをしてきましたか。			
5 元気に1日を始められましたか。			
(4~6年生であればまる入は記入) 5が×の入は、生活を振り返り、理由や目標を達成するために工夫できそうなことを書きましょう。(例えば) (理由) ねむくてだるい (工夫できそうなこと) 昨日寝たのが、遅かったため、今日は早く寝る。			
6 食事の前、トイレや家に帰った後など、 <u>手洗い・うがい</u> はしっかりとできましたか。			

元気はつらつもくひよう
 ☆朝6:30までに起き ☆朝ごはんを食べる
 ☆朝うんちをして ☆はみがきをしたら
 元気に登校しよう！

9月4日(月)に、担任の先生へ提出してください。

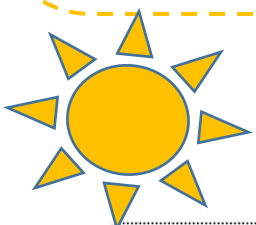
●6の項目は、
 6 食事の前、トイレや家に帰った後など、手洗い・うがいはしっかりとできましたか。

げこうご にち ふり かせ
 下校後、1日を振り返って
 から記入しましょう。

●3日間の振り返りを書きま
 しょう。おうちの人からも
 ひとことか
 一言書いてもらいましょ
 う。

じっしび がつ にち すい がつついたち きん みっかかん
 実施日：8月30日(水)～9月1日(金)の3日間

ていしゆつび がつよっか げつ
 提出日：9月4日(月)



なつ つか こうかてき 夏の疲れをとるために効果的なこと

すいみん ととの
 睡眠のリズムを整える



よふ くせ ひと
 夜更かしの癖がついている人は
 はや
 早めにリセット

えいよう と
 栄養のあるものを摂る



あつ しよくよく
 暑くて食欲がわかなくても
 しっかりと食べる

ストレスをためない



じぶん ほう
 自分なりのリラックス法を
 たため
 試してみよう



「99」は(きゅうきゅう)と読めることから、9月9日は「救急(きゅうきゅう)の日」とされています。

おうちでけがや病気をしたときにすぐに対応ができるように包帯や薬などをまとめて入れた「救急箱」はありますか？家になければ1つは用意しておきましょう。

ある場合は、必要なものがそろっているか、使用期限が切れていないかをうちのひととチェックしてみましょう。

がっき ほけんぎょうじ よてい 2学期の保健行事(予定)

しんたいぞくてい
身体測定

8月30日(水) 5・6年生

8月31日(木) 3・4年生

9月4日(月) 1年生・ひまわり

9月5日(火) 2年生

*髪が長い人は、頭の横か下で結びましょう。頭の上では結ばないようにしてください。

*体育着を忘れずに！



身体計測では、みなさんがバランスよく成長できているかどうかをみます。成長する時期は人それぞれなので、早い人も遅い人もいます。平均や友達と比べて、背の高さや体の重さを気にする必要はありません。大切なのは、バランスよく成長できているかどうかです。4月に計測した時と比べて、自分がどれくらい成長したか、成長の記録をみて確認してみましょう。身体計測が終わったら、うちのひとに印をもらって担任の先生に提出してください。

しかけんしん
歯科健診

9月14日(木) 1・3・5年生

10月5日(木) 2・4・6年生、ひまわり

*朝食後のはみがきを忘れないようにしましょう。

*日程は変更になる場合があります。



6月の歯科健診で疾病通知をもらい、まだ歯科医院へ治療または相談が済んでいない場合は、秋の歯科健診前にぜひ受診しましょう。

～保護者の方へ～

いつも学校保健活動に御理解・御協力いただきありがとうございます。1学期の健康診断で異常が見つかり、夏休み中に受診をした方は医師に記入していただいた疾病通知を学校までご提出ください。