

すくすくだより



令和7年8月27日 さいたま市立大成小学校 保健室



なつやす お がっき はじ きょう げんき とうこう がっき まいにちの
夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。今日も元気に登校できましたか？2学期も毎日楽しく
すごすために、規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。今年度も「**元気はつらつカード**」を
行います。

8・9月の保健目標 基本的生活習慣を見直そう

元気はつらつカード

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どしていきましょう。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28日(木)	8月29日(金)	9月1日(月)
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、はみがきをしましたか			
5 元気に一日を始められそうですか (4~6年生であてはまる人は記入) 5が×の人は、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) おむてくだるい(工夫できそうなこと) 昨日食べたのが、量かったので、今日は早く寝る。			
6 食事の前、トイレや家に帰った後など、手洗い・うがいはしっかりできましたか			

元気はつらつもくひょう

★朝6:30までに起き ★朝ごはんを食べて
★朝うんちをして ★はみがきをした
元気に登校しよう！



●6の項目は、

食事の前、トイレや家に帰った後など、
手洗い・うがいはしっかりできましたか

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よう。おうちの人からも一言書いてもらいましょう。

実施日：8月28日(木)～9月1日(月)の3日間

提出日：9月2日(火)



朝ごはんはからだと脳に大切！



朝はみなさんも脳もお腹がベコベコ。
脳のエネルギーのもと
ブドウ糖をほきゆうするためにも
朝ごはんは必ず食べましょう！

～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。「元気はつらつカード」の取組への御協力よろしくお願いいたします。詳しくはがくぷりで配信しておりますので、御確認ください。

また、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御提出ください。

学校で安全にすごすために

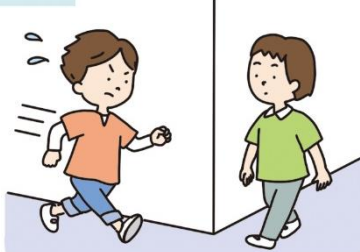
学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろんな活動します。多くの人があるので、みんながけがなく安全にすごせるように、こんなことに気を付けてみましょう。

階段



階段を上ったり下ったりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。

曲がり角



曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思っ、て、気を付けましょう。

廊下は走らない



急いでいても、廊下を走ってはいけません。廊下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでいように、時間に余裕を持って行動しましょう。

2学期の保健行事（予定）

身体計測

8月28日（木）6年生

9月 1日（月）1年生・4年生①

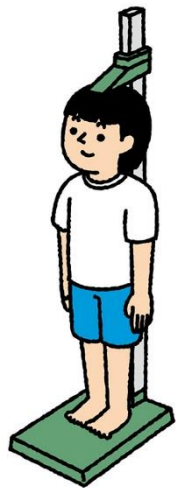
9月 3日（水）ひまわり・3年生

8月29日（金）5年生

9月 2日（火）2年生・4年生②

*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、おうちの人に印をもらって担任の先生に提出してください。

歯科健診

9月24日（水）2・4・6年生・ひまわり

10月 2日（木）1・3・5年生

※朝食後はみがきを忘れないようにしましょう。



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。