



令和6年9月2日（月）
小金井第二小学校
保健室

■9月の保健目標■ 生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。子供たちから、どのような夏休みを過ごしたのか、話を聞くことが楽しみです。

2学期のはじめは、気温や生活リズムの変化で疲れが出やすくなります。まずは早く寝るところから生活リズムを整え、体も心も元気に過ごせるようにしましょう。ご家庭でも声掛けをお願いいたします。



9月の身体計測

日程	対象学年	準備すること	結果の配布について
3日（火）	1年	<ul style="list-style-type: none"> ・体育着を持ってきてください ・髪を結ぶときは頭の頂点に結び目を作らないでください。 	身体計測の結果をA4の紙に印刷し、中の内容が見えないように折って配布します。
4日（水）	2年		
5日（木）	5年		
6日（金）	3年		
9日（月）	4年		
11日（水）	さくら		
12日（木）	6年		
17日（火）	欠席者		

※1・2・3年生は2学期の計測前に保健指導をします。
（4・5・6年生、さくらは3学期に行います。）

夏休み中、変更がありましたらお知らせください

緊急時に必要な情報ですので、以下の変更がありましたら、必ず連絡帳かお電話でご連絡ください。

お子さんの体調について

- ・夏休み中の大きな怪我や病気
- ・新たなアレルギー症状

その他、調子の悪いところや気になることがありましたらお知らせください。

変更点

- ・緊急連絡先
- ・保険証
- ・かかりつけの医療機関
- ・住所
- 等



学校モードに切り替えよう

夏休みはゆっくり過ごせましたか？今日から学校が始まりました。夏休みは時間に余裕があり、生活リズムが乱れてしまったお子さんもいると思います。学校で元気に安全に過ごすためにも、夏休みモードから学校モードに切り替えましょう。



朝、いつもより
10分早く起きる



前の日に
準備をしておく



朝食後、出なくても
便座に座ってみる



夜は早めに
布団に入る

運動前にチェック！ケガを防ごう！

2学期になり、学校モードに慣れていない日々の中、運動会の練習が始まります。日々の疲れが出て、体調を崩したり、ケガをしやすくなる時期です。運動をする前にお子さんと以下の確認をしていただきますようお願いいたします。

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

