

おうちの人と一緒に読みましょう。

すこやか



2024年8月28日(水)
大山田小学校 保健室
ほけんだより No.7

夏休みも終わり2学期が始まりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか?とても暑い日が多くありましたが、プールや夏祭り、勉強におでかけなど楽しいこともたくさんできたのではないのでしょうか。またたくさんのお話を聞かせてほしいと思います。

まだまだ続く暑さや、生活リズムの変化で疲れが出やすくなる時期でもあります。少しずつ生活リズムを整えて、学校モードに戻していきましょう。



2学期 生活リズムの切りかえ うまくできるかな?

生活リズム あいうえお♪

あ

朝日を浴びて、朝ごはんでエネルギーチャージ



い

いい笑顔で「おはよう!」自分も相手も気持ちいいね

う

運動しているときも、のんびりしているときも、こまめに水分をとろう

え

栄養まんてん 晩ごはんの後はしっかり歯みがき



お

「おやすみなさい」で布団へダイブ!夜ふかしせず早く寝よう

身体測定をおこないます



	1限目	2限目	3限目
8月30日(金)	1年A組	1年B組	
9月 2日(月)	2年	3年A組	
9月 3日(火)	3年B組	4年A組	4年B組
9月 4日(水)	5年A組	5年B組	6年



※体操服を持ってきましょう。

※髪の長い人は、頭の下の部分で結びましょう。

給食後の歯みがきをしよう

給食後に歯みがきができるように、歯ブラシセット(歯ブラシ、コップ、袋)を持ってきましょう。毎日の習慣にして、口の健康と歯肉炎・むし歯予防をしていきましょう。

不安や心配なことは相談しましょう



長いお休みの後は、学校生活に戻るのにいつも以上にしんどく思うときがあります。何か心配なことや不安なことがあれば一人で抱え込まずに先生やおうちの人、保健室、スクールカウンセラーの宮川先生にお話ししにきてくださいね。カウンセリングは、保護者の方も受け付けていただけます。

****カウンセラー2学期来校予定日****

9月:3日、10日、17日、24日、30日 10月:7日、21日、28日

11月:5日、11日、18日、25日 12月:2日、9日、16日

◆予約のご希望ありましたら、担任にお伝えいただくか養護の森下までご連絡ください。

保護者の方へ

◇まだまだ暑い日が続きます。運動をして汗をかくことも多いので、水分補給がしっかりとできるように水筒の準備をお願いします。また、生活リズムのくずれから体調不良をおこすこともありますので、早寝・早起きの声かけをよろしくをお願いします。

◇「生活リズムチェック」を9月24日~30日に実施します。詳細は後日お知らせいたします。