

すこやか 8月

令和8年8月28日(金)
おやまだしょうがっこう
大山田小学校ほけんしつ



2学期が始まりました

41日間の夏休みが終わりました。みなさんは、どんな夏休みをすごしましたか？
保健室にきたときや、ろうかなどで会ったときに、たくさんお話をきかせてくださいね♪
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ります。早ね・早起き・朝ごはん・朝うんちで少しずつ生活リズムを学校モードにもどしましょう！

はついくそくてい 発育測定をおこないます

8月31日(月)	1限目	6A
	2限目	6B
9月1日(火)	1限目	5A
	2限目	5B
9月2日(水)	1限目	3A
	2限目	3B
	3限目	4年生
9月3日(木)	1限目	2A
	2限目	2B
	3限目	1年生



❖ 体操服で測定をします。体操服を持ってきました。

❖ かみをくる人は横でふたつにしましょう。(後ろや上でくると正しくはできません)

せいかつ 生活リズムの切りかえ できるかな? ~せいかつ 生活リズム あいうえお♪~

あ

あさひ あさ 朝日をあびて、朝ごはんでエネルギーチャージ

い

えがお じぶん あいて きもち いい 笑顔で「おはよう!」自分も相手も気持ちいいね

う

うんどう すいぶん 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

えいよう あと は 栄養まんてん ごはんの後はしっかり歯みがき

お

ふとん よる はや ね 「おやすみなさい」で布団へダイブ!夜ふかしせずに早く寝よう



ふ あん しんばい そうだん ☆不安や心配なことは相談しましょう☆

なが おやすみ のち 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。
 なに しんばい ふ あん ひ とり かか せんせい 何か心配なことや不安なことがあれば一人で抱えこまずに先生や
 おうちの人、保健室、スクールカウンセラー内海先生にお話しに
 きてください。カウセリングは、保護者の方も受けていただけます。



*****スクールカウンセラー2学期来校予定日*****

9月:3日(木)、17日(木) 10月:1日(木)、15日(木)、22日(木)
 11月:6日(金)、12日(木)、26日(木) 12月:10日(木)、21日(月)

◆予約の希望がありましたら、担任にお伝えいただくか養護の山本までご連絡ください。

かた おうち方へ

2学期もまだまだ暑い日が続くため、熱中症対策として水分補給が必要です。大きめの水筒と汗ふきタオル
 を持たせてください。また、暑さと学校モードへの切り替えて体調不良をおこすことがあります。翌日に疲れを残
 さないように、夜は早くねる、朝ごはんをしっかり食べて登校するなどの声かけをよろしくお願いいたします。



こんにちは
 お知らせください

- ☐ 夏休み中にケガや病気をした
- ☐ 新たにアレルギー症状が出た
- ☐ 緊急連絡先が変わった
- ☐ そのほか、お子さんの体調で気になること

<8月・9月の保健行事>

8月31日(月)~9月3日(木) 発育測定

※体操服で測定をしますので、持たせてください。

9月10日(木)~9月16日(水) 生活リズムチェック