

9月のほけんだより



館林市立第四小学校 保健室

じどうのみなさんへ

2学期が始まり、みなさんの元気そうな姿を見られてうれしいです。みなさん、夏休みは十分にまんきつできたでしょうか。まだまだ夏休みモードからぬけ出せない～！という人は、早めに学校モードにきりかえて、心と体の調子を整えていきましょう。



9月の保健関係行事について

9月に予定されている保健関係行事は次の通りです。



身体測定

日時:9月2日(水)

場所:保健室

対象:全校児童

服装:上下体操着(半袖・ハーフパンツ)、髪の毛のまとめ方に注意を。

4年生心臓検診

日時:9月15日(火)11:45

場所:保健室

対象:4年生児童

服装:上下体操着(半袖・ハーフパンツ)

持久走前健康診断

日時:9月29日(火)13:30

場所:保健室

対象:希望者

服装:上下体操着(半袖・ハーフパンツ)



睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します。



寝る1時間前からスマホの使用を控えよう。



毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。

I学期の保健室利用状況（4～7月）



☆保健室利用理由ランキング☆

～〇〇〇に入るのは、为什么呢？～

クイズ!

Q1 ケガ

1番多かったのは“〇〇〇”で、次に多かったのは“〇〇きず”でした。

Q2 体調不良(たいちょうふりょう)

1番多かったのは、“〇〇〇(〇〇〇がいたい)”で、次に多かったのは“〇〇〇がわるい”でした。

☆こたえはこのページのさいごにあります☆

- ・はじめは「しつれいします」「ありがとうございました」が言えない人も多かったですが、だんだんと言える人が増えてきたように感じます。この調子で「しつれいします」「ありがとうございました」をしっかりと伝える人がどんどん増えるとうれしいです。
- ・2学期は運動会練習も始まり、ケガが多くなる時期です。ふだんからケガの予防を心がけて生活ができるといいですね。
- ・9月はまだまだあつい日が続きます。熱中症に気をつけ、室内で過ごすときも、落ち着いて過ごして生活することがケガの防止にもつながります。