

ほけんだより

香取市立竟成小学校
令和7年9月5日発行

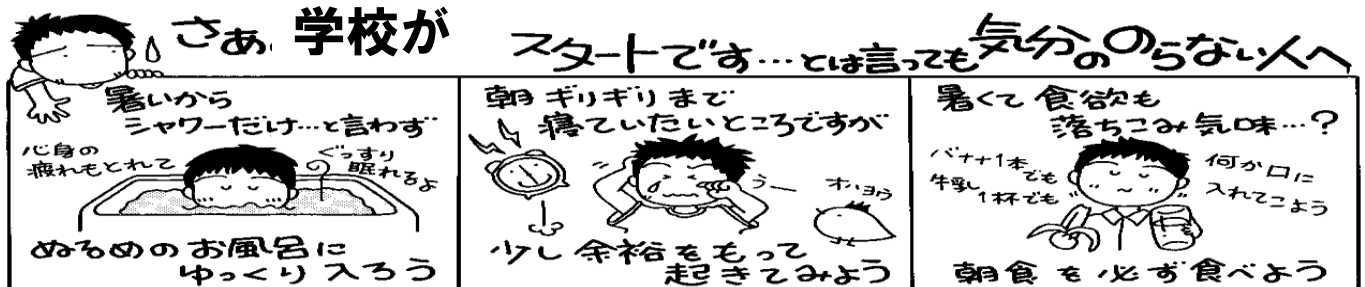
なつやす

夏休みモード



夏休みが終わりました。学校の時間に合った生活リズムを取りもどせていますか？朝ゆっくり起きて夜遅く寝ていた人は、自律神経の働きが乱れているかもしれません。熱中症予防には十分な睡眠が必要です。今月から部活動も始まります。体調不良やけが予防のためにも、生活リズムを整えて、疲れを残さないようにしましょう。学校で元気に過ごせるよう

【早ね・早おき・朝ごはん！！】



- ◎ 朝、10分早くおきてみよう！
- ◎ 学校に行く前に、必ずトイレタイムをとろう！
- ◎ 次の日の準備は寝る前にしよう！
- (忘れ物が心配な人は、お家の人に点検をしてもらおうとよいですね)
- ◎ 30分早く寝よう！

9月の保健目標 「けがを予防しよう」



9月9日は救急の日

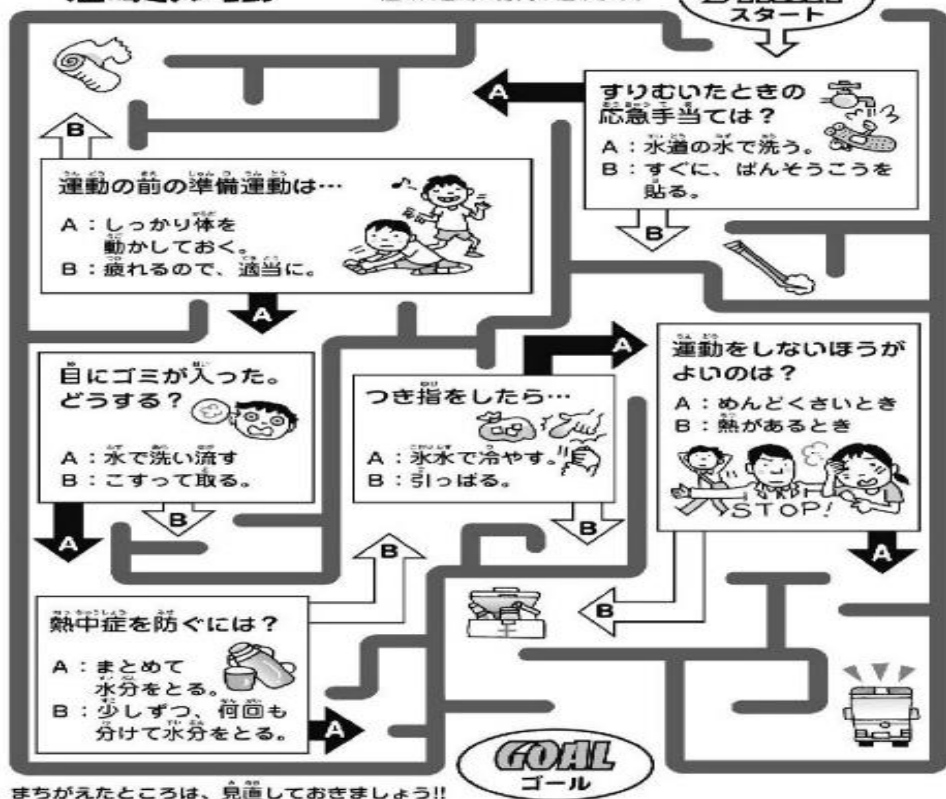


迷路でチャレンジ!!

応急手当て・けが予防の
基礎知識

正しい答えを選ぶと
早くゴールできるよ。

START
スタート



けがをしたとき
自分の言葉で言えますか?

いつ
どこで
なにをして
どこが
どうなった

けがをしたときは
必ず先生やうちの
人に伝えましょう。

おうちの方へ

○ 【よる の 歯みがきカレンダー】を点検しています。

保健委員会児童が工夫して作成してくれカレンダーで、楽しく取り組めたようです。

「よる」に限定したことで、「これなら毎日やれる。口の中がスッキリして気持ちがいい」と、意欲につながったようです。(お家の人からのひと言) 欄には「下の歯を丁寧に磨いてほしい」「帰りが遅かった日でも夜は磨いていて素晴らしい」など応援の言葉をいただきました。ありがとうございました。

成長の記録カードを配付します

9月の身長体重測定をします。お子さんの身長・体重・肥満度の増減について確認し、押印またはサインをして11日(木)までに担任へ提出してください。

成長はバランスが大切です。成長には個人差がありますので、人と比べず、『自分がどれくらい成長したか』に注目してください。体のバランスは肥満度を見てください。

夏休み中の生活習慣が影響しているようです。スマホを目覚まし時計がわりにせず、寝室にスマホ・ゲーム機をもっていかない等、メディアコントロールの『おうちルール』を、お子さんと一緒に考えてみませんか? 成長期の子どもにとって、3食たべない・ダラダラおやつ等は急激な体重増加や痩せにつながります。食事面・運動量を振り返ってみましょう。

☆上ばき・靴下・体操服・下着などが小さくなっているお子さんがいます。お家でサイズの確認をお願いします。また、歯ブラシが傷んだままのお子さんもいます。交換をお願いします。