

令和7年度 邑久小学校

保護者の方といっしょに読みましょう！

ほけんだより

保健目標

生活リズムを
整えよう！

9月

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしましたね。楽しい思い出がいっぱいで
きたでしょうか？夏の疲れが出やすいこの時期、無理をせず、体調に気をつけて
2学期も元気に過ごしましょう！

9月の保健行事
身体測定

半袖・半スボンの体操服で測定します。

日にち	予定
9/1 (月)	3年A B C D、たんぽぽA D
9/2 (火)	6年A B C D
9/3 (水)	4年A D、5年A B C D、たんぽぽC F
9/4 (木)	4年B C、たんぽぽE
9/5 (金)	2年A B C D
9/8 (月)	1年A B C D、ひまわりA、たんぽぽB

すいとう じこ ちゅうい

水筒の事故に注意！

2学期に入っても暑い日が続きます。毎日飲み物を持てきましょう。

水筒ひもをかけた状態でこけると、おなかを強く打ってしまうことがあります。

★首や肩にかけているときは絶対走らない

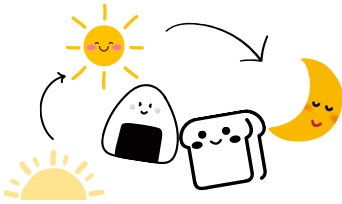
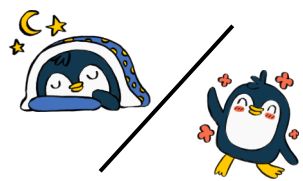
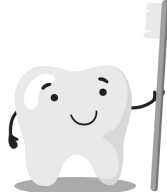
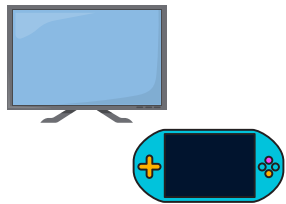
★何か活動をするときは水筒を置く

★なるべくカバンなどに入れる



生活リズムを整えよう

生活リズムが乱れていると、体調が悪くなったり、熱中症になりやすかったりします。
下にある表を見て自分の生活を振り返ってみましょう。

 1日3食 食べよう	 早ね・早起きをしよう	 体を動かそう
 ていねいに歯みがきをしよう	 テレビ・ゲームの時間を守ろう	 手洗い・うがいを忘れずに

9月9日は
救急の日



ころんでけがをしないために・・・

- くつのかかとは踏まないようにしよう
- くつがきつくなったらおうちのひとに言おう



学校保健委員会のお知らせとお願い

P T A活動の見直しに伴い、今年度から学校保健委員会が年1回の開催となり、10月1日（水）に予定されています。

今後は、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、栄養教諭の先生方と学校保健や子どもたちの健康課題について気軽に意見を交換できるような会にしたいと考えています。ご参加いただける方は、別紙「学校保健委員会の開催について」から、申込をお願いします。保護者の皆様が日頃から気になっている健康課題について学校医、学校歯科医、学校薬剤師、栄養教諭の先生方に質問してみたいこと等あれば、申込時にご入力ください。

GoogleフォームURL

<https://forms.gle/dyEEauLuGuSPcS5q8>

お待ちしております

