

ほけんだより 9月

宮代町立百間小学校 ほけんしつ 令和6年9月2日

長い夏休みが終わり、今日から2学期のスタートです。今年も暑さの厳しい夏休みでしたが、百間っ子のみなさんは健康で元気に過ごすことができましたか？

9月中もじばらくは、まだまだ残暑は続きます。熱中症や感染症対策をしっかりと行いながら、2学期も全力投球・心配りを合い言葉に頑張りましょう。



に切り替えよう

夏休み中、ついつい夜更かししてしまったり、朝ごはんを抜いてしまったり、ダラダラした生活を送ってしまったりした人はいませんか？そんな人は、生活リズムを『学校モード』に切り替えていきましょう！

朝ごはんは、1日の活動の源です。しっかり食べた後は、うちもできるとさらによし！！



朝ごはんをゆっくり食べる



朝は余裕を持って、同じ時間に起きる

寝る前にスマホを見るのをやめ、早めに寝る



起きたら朝日を浴びて「セロトニン」を分泌させましょう。セロトニンは体内時計を正しくリセットしてくれます。

寝る1時間前にはスマホやゲームを終わりにしましょう。そうすることで、夜には「メラトニン」が分泌されて、質の良い睡眠がとれます。

★ うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まります★

うん どう まえ
運動前にチェック!

ケガを防ごう!

つめ き
爪は切っていますか?

つめ なが し ぶん ひと
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

くつ あ
靴のサイズは合っていますか?

め 脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



ちようしよく
朝食は食べましたか?

からだ のう
体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



ぜん じつ
前日はよく寝ましたか?

ね ぶ そく はん だんりょく お
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



じゅん び うん どう
準備運動はしましたか?

きゆう からだ うご
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

保護者の方へ

～7月13日(土) 土曜授業参観の様子～



—親子歯みがき教室—



—子供安全見守り講座—

ごさんかん
御参観いただき、ありがとうございました。親子歯みがき教室や
こどもあんぜんみまも こうざ がくしゅう
子供安全見守り講座で学習した
こと、ぜひ御家庭でも、実践したり
はな きかい
話し合う機会をもったりしていただけたらと思います。

＜＜ お願い ＞＞

- ①健康診断の結果、受診をすすめられ、夏休み中に受診が済んだお子さんがいましたら、受診報告書を提出してください。まだ受診していないお子さんは、早めに受診するようお願いします。
- ②長い夏休みが終わり、また学校生活が始まります。新しい活動を楽しみにしているお子さんもいれば、不安や気がかりがあるお子さんもいると思います。もしお子さんの様子で気になることがありましたら、ぜひ学校へお知らせください。