

# ほけんだより



保護者のみなさま  
東栄小  
令和4年9月2日

## ■生活リズムを整える朝の健康習慣

2学期が始まりました。朝のリズムを整えて気持ちのよい一日を過ごしましょう。

早く起きる

朝日をあびる

朝ごはんを食べる

トイレに行く

何時に寝ても  
毎日同じ時間  
に起きます。



体内時計がリセット  
されます。



一日を元気に過ごす  
エネルギーになります。



朝ごはんの後は、便が  
出やすくなります。  
便が出やすくなります。



## ■防災週間(8月30日～9月5日)

9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。災害に対する備えは十分に準備できていますか？これを機会に、見直してみるといいですね。「首相官邸」のHPに家庭で取り組むべき主な対策について次の項目別に掲載されていますので、参考にしてください。

★家具の置き方、工夫していますか？

★食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

★非常用の持ち出しバック、準備できていますか？

★安否確認方法、決まっていますか？

★避難場所や避難経路、確認していますか？

★関連お役立ちサイト

★もしもの時の情報収集



## ■9月の保健行事

身体測定の間を利用して、保健指導を行います(「」内は保健指導のテーマです)。

- ・ 2日(金) 身体測定(5年「ストレスマネジメント」)
- ・ 5日(月) 身体測定(3年「朝食と生活リズム」)  
健康週間(9日金曜日まで)
- ・ 6日(火) 身体測定(たんぼぼ「食べ物の働きと栄養」)
- ・ 7日(水) 身体測定(1年「食べ物と栄養の働き」)
- ・ 8日(木) 身体測定(6年「ストレスマネジメント」)
- ・ 9日(金) 身体測定(4年「背を伸ばすための生活」)
- ・ 13日(火) 身体測定(2年「手の汚れと洗い方」)
- ・ 21日(水) 修学旅行・球技大会事前内科検診(6年、サッカー一部5年、バスケット部5年)

\* 身体測定の日、髪を頭の上や後ろで、しばったりピンでとめたりすると、正しく測れません。顔の横でしばるか、ゴムやピンをはずした後にお子さん自身で直せるヘアスタイルをお願いします。

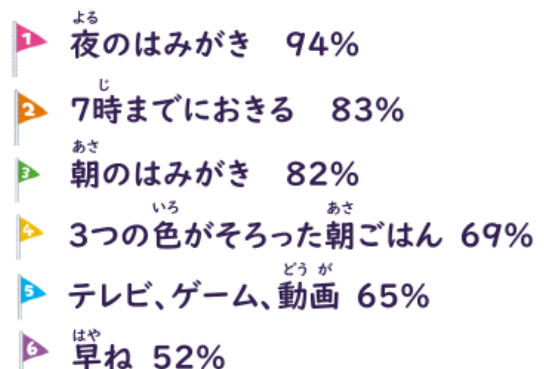
## ■1学期の健康週間の結果について

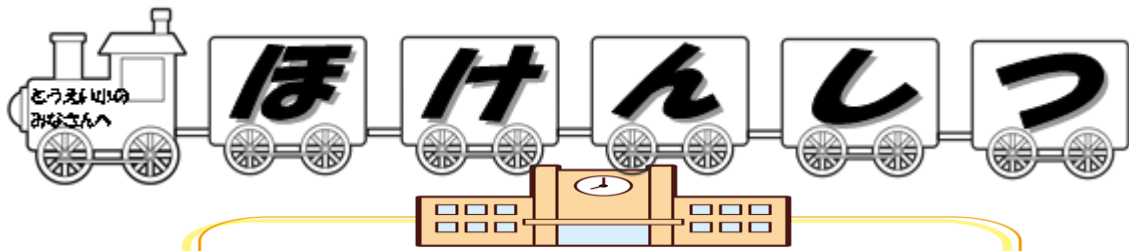
健康週間でのご協力ありがとうございました。

右側には、4日間守れた人の割合を高い順に示しました。「夜のはみがき」が一番しっかりできていました。

「テレビ、ゲーム、動画の時間」や「早寝」は、自分で目標を考えて取り組んだのですが、時間を守ることは難しいのだなと改めて思いました。

2学期は、9月5日から健康週間を行います。1学期よりも意識して過ごせる児童が増えるといいなと思います。





## 9月 ほけんもくひょう

あんぜん き うんどう  
安全に気をつけて運動しよう



うんどうかい  
運動会のれんしゅうがはじまります。

### 【れんしゅう前】

- すいみんをしっかり取る。
- バランスのよい朝ごはんを食べる。
- 手や足のつめを短くしておく。
- じゅんぴ運動をしっかり行う。

9月5日(月)から健康週間を行います。これを機に、生活リズムを整えましょう。

毎日、水とうとあせをふくタオルをもたせてきましょう。



### 【れんしゅう中】

- のどがかわいていなくても、水分をとる。
- ぐあいが悪くなったら、早めに先生や近くの友達に伝える。

バランスをとって

がんばる やすむ

### 【れんしゅうのあと】

- せいい運動をする。
- 汗をふいてせいけつにする。



けがをして  
しまったあとは

ふりかえり (反省) が大切です。

・ 自分はどうだったか？

・ まわりはどうだったか？

いそいでいた

イライラしていた

かいだんだった

ろうかのかどだった



ポーッとしていた

ものをもっていた

ひとがたくさんいた

ぬれていた



けがをしたとき、  
なにに注意すればよ  
かったかをかんが  
てみよう！

