



令和4年9月1日
 中野区立令和小学校
 保健室 桜井理恵子

今年^{ことし}は、コロナ禍^かで初めて^{はじめて}行動制限^{こうどうせいげん}のない^なの夏休み^{なつやす}となりました。久しぶ^{ひさびさ}りに遠くへ出かけた人もいないのではないのでしょうか？みなさん元気に楽しく過ごせましたか？

9月からは運動会の練習など行事が多く、疲れがたまりやすくなります。まだまだ、暑い日が続きますが、早く学校の生活リズムを取りもどせるように規則正しい生活を心がけましょう。夜はできるだけ早く寝るようにして、疲れを残さないようにしましょう。

9月の健康目標

規則正しい生活をしよう！

生活リズムをチェックしてみよう！！

規則正しい生活を送るために、朝・昼・夜の生活リズムをチェックしましょう。△や×がついてしまったものは、早く〇になるようにがんばりましょう！



○…よくできた △…まあまあできた ×…あまりできなかった を□に記入しましょう。

朝	<input type="checkbox"/> <u>早起き</u> ができた 	<input type="checkbox"/> <u>朝ごはん</u> をきちんと食べた 	<input type="checkbox"/> <u>うんち</u> が出た
	<input type="checkbox"/> <u>体を動かして遊んだ</u> 	<input type="checkbox"/> <u>冷たいもの</u> を食べすぎていない 	<input type="checkbox"/> <u>テレビやゲーム</u> は時間を決めた
	<input type="checkbox"/> <u>お風呂</u> に入った 	<input type="checkbox"/> <u>歯みがき</u> をした 	<input type="checkbox"/> <u>夜ふかし</u> をしていない

つめが伸びすぎていませんか？

つめの役割をきちんと果たしているかな？



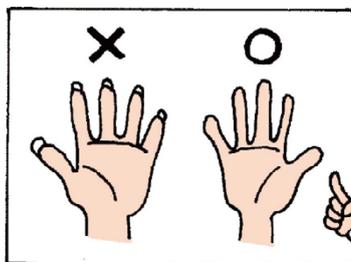
① 指先に力を入れるときに支える

つめがないと物をうまくつかめないよ

② かゆいところをかく

③ 指先を保護する

保健室には、水泳指導や調理実習の前に爪を切りに来る人が多いです。伸びすぎたつめは指先を保護するところか、逆に運動や作業時のじゃまになり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたりしてしまふことがあります。手のひら側から見たときに、指の先からつめが見えないくらいがベストの長さです。チェックしてみてください。



学校保健委員会のお知らせ (保護者の皆様へ)

感染対策を行いながら開催したいと思っておりますので、参加希望の方は、別紙「学校保健委員会開催のお知らせ」の参加申込書に記入し、9月5日(月)までに担任へご提出下さい。

日時 令和4年9月8日(木) 14:45~

場所 れいわルーム

内容 「理学療法士が行う地域・外部活動について~体軸体操を実施してみよう~」

講師: 上高田ちば整形外科・小児科

理学療法士・体軸ファシリテーター 駒木 尊裕先生

お家でも

けんこう健康チェック!



- ・毎朝の検温
- ・検温結果と健康状態について健康観察票に記入
- ・健康観察票において何らかの症状がある場合は、無理をせず休養させる(症状については、主治医等に相談すること)
- ・マスクの準備と着用(熱中症に留意して着脱)

夏休み明けも引き続き、健康観察をお願いします。体調が悪い時にはお知らせしますので、日中は必ず連絡が取れるようにし、速やかにお迎えできるよう、ご協力を宜しくお願いいたします。

9月の保健行事

発育測定

1日(木)	6年
2日(金)	1年
5日(月)	2年
6日(火)	3年
7日(水)	4年
8日(木)	5年
9日(金)	こだま学級

※体育着を忘れずに!!