

ほけんだより

9月

中央小学校保健室
令和6年9月2日

2学期がスタートしました。夏休み明け、しっかり早ね早起きをして生活リズムをととのえ、元気に学校生活を送りましょう。



2学期を元気にスタートするために

早ね・早おき・朝ごはん カードにとりくもう!

- カードは連絡帳にはります。
- 目標の時こくをめざしとりくもう。



ねる時こくの目標

1. 2年: 9時 3. 4年: 9時半 5. 6年: 10時

おきる時こくの目標

6時半 (朝ごはんをたべて、よゆうをもって登校できます)



早ね・早おき・朝ごはん+歯みがきにとりくもう

★もくひょう

ねる時こく 1・2ねん 9じ 3・4年 9時30分 5・6年 10時

おきる時こく 6時30分

	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)
まへの日に ねた時こく	じ ふん				
おきた 時こく					じ ふん
朝ごはん (○×)					
はみがき(○△ ×)					
朝・夜○ どちらか△ できなかった×					
保護者のサイン					

ねた時こくは前日の布団に入った時こくを書きます。
(例: 3日の欄には2日に布団に入った時こくを記入)

なつ休みの生活から、2がっきの学校生活にきりかえよう!

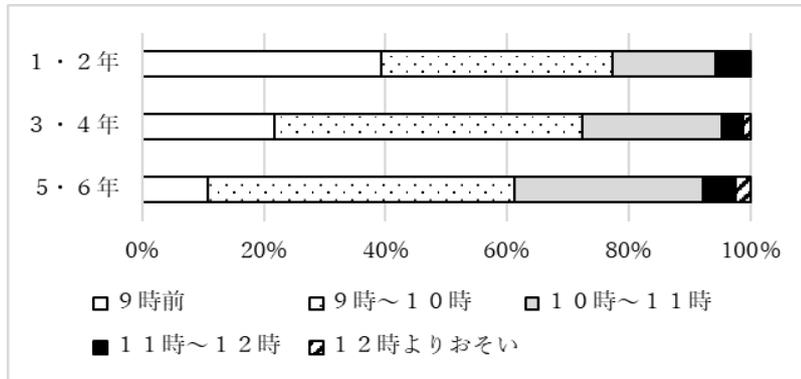
毎日、保護者のサインをお願いします。ご家庭と学校で、子どもたちの生活リズムをととのえていきましょう。

1がっき せいかつ へいじつ せいかつ ようす
1学期に生活アンケートで平日のみなさんの生活の様子についてききました。

せいかつ けっか あさ ようす
※生活アンケートの結果 ねたじこく・朝ごはんの様子

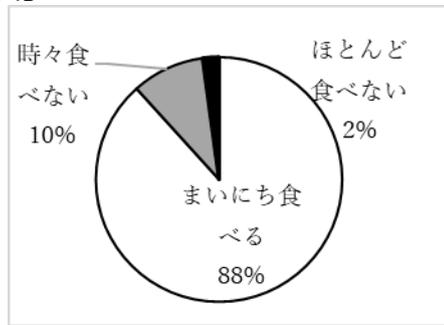


へいじつ なんじ
平日は何時ごろにねますか



10時までにねている児童は高学年でも全体で60%以上いました。しかし、12時よりおそい児童もいます。ねるのがおそくなった理由で1番多いのが「動画を見ていた」でした。次におおいは低学年は「夕食がおそい」高学年では「塾・習い事」があげられました。

にちあさ た
まい日朝ごはんを食べますか



時々食べない、ほとんど食べない、という児童もいます。朝ごはんは一日のエネルギーのもとです。まいにち食べて元気にすごしてほしいです。



つめチェック あなたのつめはだいじょうぶ？



- ・長くないですか
- ・切りすぎて深爪になっていませんか
- ・マニキュアなどぬっていませんか

保護者の方へ

- ・年々低学年が遅寝になっていく傾向があります。疲れを次の日に残さないよう早めに就寝し、余裕を持って朝起きることができるよう早寝早起きカードの利用、チェックをお願いいたします。
- ・給食の準備時には全員がマスクをします。1学期は忘れる児童が多く、10人以上が保健室まで借りにくる日もありました。ランドセルにマスクの予備を数枚入れておいてください。忘れた場合は保健室で貸し出しますが、後日新しい物を返却していただきます。よろしくお願ひいたします。
- ・9月は身体測定を実施します。結果はわたしの健康をお渡ししますので、確認をお願いいたします。
- ・9月30日(月)に1年生の心臓検診(心電図検査)があります。大切な検診なので、もし30日に学校を欠席した場合、ものづくり会館へ保護者同伴で受診していただくことになります。(10月7日予定) その場合、個別に連絡いたします。

