

ほけんだより 9月

中央小学校保健室
令和8年9月2日

2学期がスタートしました。夏休み明け、しっかり早ね早おきをして元気に学校生活を送りましょう。

★
ぬけだせ 夏休みモード

早ね・早おき・朝ごはんカードにとりくもう



カードの使い方

- ①カードを連絡帳にはる。
- ②ねる時こく・おきる時こくの目標をめざし、取り組む。
- ③毎日カードを書く。

・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)

- ④おうちの人・たんになの先生にみてもらう。

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(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)
まへの日に ねた時こく	じ ふん	じ ふん	じ ふん	じ ふん	じ ふん
おきた時こく	じ ふん	じ ふん	じ ふん	じ ふん	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					

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！

ねた時こくは前日の布団に入った時こくを書く。

(例: 3日の欄には2日に布団に入った時こくを記入)



毎日、おうちの人サインをもらおう。
連絡帳にはり、たんになの先生にも見てもらおう。

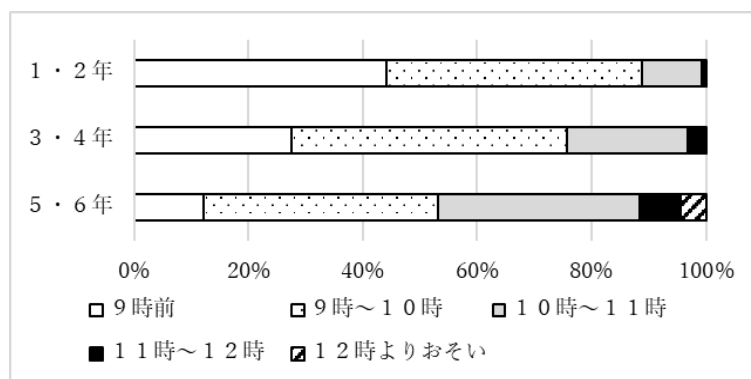
よい
生活リズムの
輪を作ろう



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。

※ 生活アンケートの結果 ねた時こく・おきた時こく・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



ねるのがおそい理由として

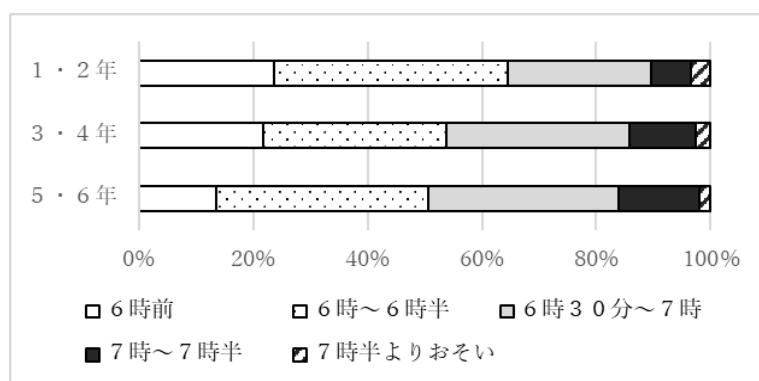
1・2年・・・テレビ

3・4年・・・勉強・宿題

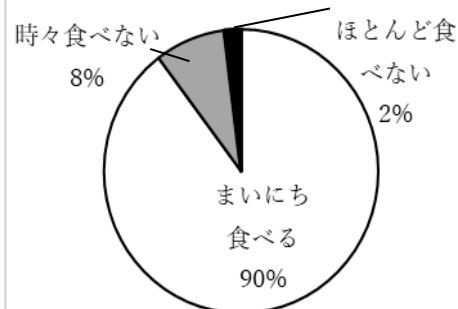
5・6年・・・勉強・宿題

が多くあげられました。

へいじつ なんじ
平日は何時ごろにおきますか



まい日朝ごはんを食べますか



おきる時こくの目標は
6時半です。
早くねて早くおきよう。



朝ごはんはほとんどの人が食べてきていますが、全員ではありません。毎日食べて元気にすごしてほしいです。

保護者の方へ

- ・2学期のスタートにあたり、生活リズムが整うように早寝早起きカードの利用・チェックをお願いいたします。1学期の生活アンケート結果では、子ども達は学校から帰宅後も、習い事等で忙しい様子がうかがえます。早寝早起きをして疲れを残さないようサポートをお願いいたします。
- ・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。
- ・ハンカチやマスクを忘れる児童が多くいます。ハンカチは毎日清潔なものを持たせてください。またマスクを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。ランドセルに予備を入れていただきますようお願いいたします。