

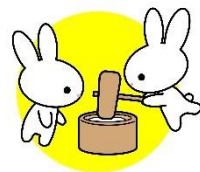
ほけんだより



令和8年8月
春岡小学校
保健室

なが なつやす お
長い夏休みが終わり、とうとう2学期が始まりました。
あつ のこ ひ つづ ねっちゅうしゅう じゅうぶんちゅうい ひつよう
まだ暑さも残っているので、引き続き、熱中症にも十分注意が必要です。

また、10月の運動会に向けての練習が始まります。栄養と睡眠をたっぷりって、
けが たいちようふりよう き
けが・体調不良に気をつけながらすごしていきましょう。2学期もよろしくお願いします！



せいかつ と もと 生活リズムを取り戻そう！



なつやす あいだ
夏休みの間、みなさんはどんな生活リズムですごしていたでしょうか？

なかには、夜おそくまで起きていた、ほとんど朝ごはんを食べなかったという人もいられるかもしれません。
ですが、そんな夏休みの生活を引かずっていると、始まったばかりの2学期の生活に体が追いつかず、
つか
疲れがたままってけがをしたり、体調が悪くなってしまうたりします。

それらを防ぐためには、毎日の起きる・寝る時間や食事の時間をそろえることが大切です。

休みの日もできるだけ平日と同じリズムですごせるよう、気を付けていけるとよいですね。

いま じぶん せいかつ かんが
今の自分の生活はどちらか、考えてみよう。

エー A

ビー B

がっき ほけんぎょうじ 2学期の保健行事

はついくそくてい 発育測定

か・5・6年生	8月28日(金)
3・4年生	8月31日(月)
1・2年生	9月1日(火)

- ✓ わす たいいくぎ も き
忘れずに体育着を持って来ましょう。
- ✓ かみ あたま した ほう おす
髪は頭の下の方で結びましょう。

しんちょう たいじゅう きにゆう せいちょう きろく はいふ
身長・体重を記入した「成長の記録」を配付します。
おうちの人の確認印をもらって、学校へ提出しましょう。

しかけんしん 歯科健診

2・5年生	9月17日(木)	鶴岡先生
1・4年生	10月8日(木)	岡本先生
か・3・6年生	10月29日(木)	千葉先生

すべて9:00～保健室にて

じゅしん ひつよう ひと
受診が必要な人には「結果のお知らせ」を配付します。
受け取ったら、できるだけ早く病院を受診しましょう。
(学年により配付日が異なります)

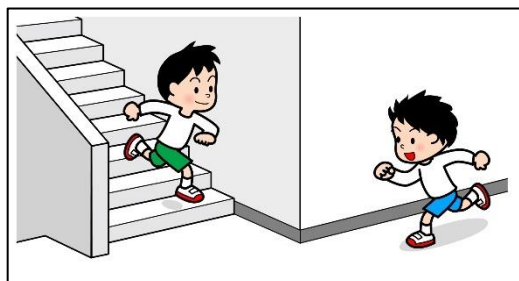


9月の保健目標 けがをふせごう

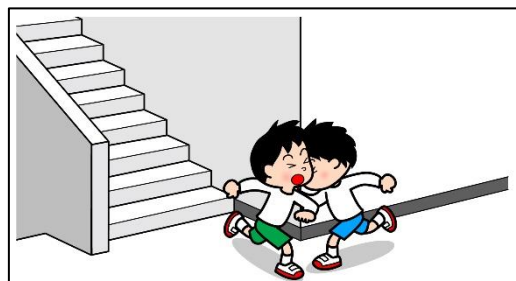
がっこうせいかつ おく 学校生活を送るうえで、みなさん一人一人が気をつけて行動するだけでふせげるけがは、たくさんあります。

はるおかしょう がっき じっさい 春岡小で1学期に実際にあったけがの例を紹介します。けがをふせぐための方法を確認してみましょう。

ろう下で走っていたら…

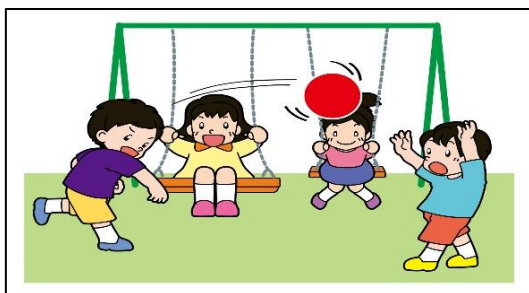


ぶつかって、おでこにけが!

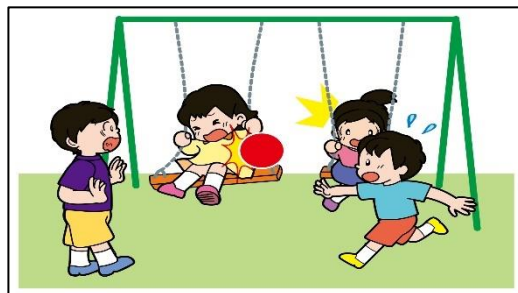


ろう下は歩きましょう。急いでも、あせらず歩いて大丈夫!
春岡小は右がわ通行です。お友だちと気をつけ合いながら、歩きましょう。

ゆうぐ ちか 遊具の近くでボール遊びをしていたら…



ボールが飛んで行って、顔にけが!



てつぼう 鉄棒をしていた人に、おにごっこで走っていた人がぶつかっていったこともありました。
遊具からは少しはなれて、遊ぶようにしましょう。

うし 後ろを見ないでプリントを回したら…



プリントの角が相手の目に!



かならず振り返って、後ろの人を見てわたしましょう。

保護者のみなさまへ

令和8年度 学校保健委員会のお知らせ

テーマ:『親子読書が育てる心の健康』

日頃より本校の保健活動にご理解・ご協力をいただきましてありがとうございます。

本年度も動画にて学校保健委員会を開催いたします。視聴期間は令和8年9月25日(金)~10月5日(月)を予定しております。改めて後日ご案内を配信させていただきます。より多くの方にご覧いただけますと幸いです。

