

ほけんだより 9 がつごう 月号

令和4年9月1日(木) 鳥飼東小ほけんしつ ☆おうちの方と一緒に読んでね☆



たいないどけい

「体内時計」をリセットしよう！



たいないどけい あさ め さ よる
体内時計とは、朝に目が覚めて夜にねむくなる…というように、
う まれ つき も っ て い る 体 の 中 の 時 計 (生 活 リ ズ ム) の こ と で す 。
な つ や す あ い だ せ い か つ ひ と
夏休みの間に、つつい生活リズムをくずしてしまった人はいませんか？

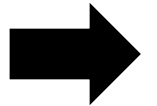
たいないどけい
体内時計がおかしくなると…

- 朝あさに起きられない
- 夜よるにねむれない
- 心こころの病びょうきになりやすくなる
- 太ふとりやすくなる

など

なおすため

には



まいにちおな じかん お
・毎日同じ時間に起きる

たいよう ひかり
・太陽の光をあびる

あさ た
・朝ごはんを食べる

がっこう い
・学校に行く

うんどう
・運動する

ことがだいじ！！！！

がっき げんき
2学期も元気にすごそうね！



ねんせい きたい さいとう
1年生 北井さん、齊藤さん

ねんせい おおすみ たなか
2年生 大角さん、田中さん

ねんせい つじ
5年生 辻さん

なつやす ひがし こけんこう いじょう
「夏休み 東っ子健康マイレージ」で 100 マイル以上ためたので、

しょうじょう なが なつやす あいだ けんこう こころ
賞状をわたしました。長い夏休みの間も、健康をしっかり心がけることが
できましたね！おめでとう！





がつ ほけんぎょうじ

9月の保健行事

| | |
|--------|---------------------|
| 12日(月) | 二測定・保健指導(5・6年) |
| 13日(火) | 二測定・保健指導(1・2・4年) |
| 14日(水) | 二測定・保健指導(3年) |
| 22日(木) | 赤ちゃんふれあい体験事前学習①(5年) |
| 29日(木) | 赤ちゃんふれあい学習事前学習②(5年) |



こころ げんき

心の元気はありますか？



9月の保健室の掲示は、「心が元気になるお団子」

- ・今までだれかに言われてうれしかったことば
- ・心がつかれている人にかけてあげたいことば
- ・元気が出る、自分のだいすきなことば

がある人は、お団子(丸い紙)に書いて教えてね。

保健室の前に紙をおいておくので、

書いてくれた人は森田先生までもってきてください。

ちなみに東小の先生が書いたお団子は・・・

校長先生「挑戦は時を選ばない」

東原先生「よくねて よく食べ よく遊ぶ」

白石先生「がんばりすぎなくていいよ」

尾松先生「甘いもの買ってあげる」

ほかの先生もたくさん書いてくれているので、保健室の前を見てみてね！



保護者の方へ

- ・新型コロナウイルス陽性または濃厚接触者となった、新たなアレルギー症状が出た、そのほかお子さんの体調で気になることがある場合は、学校までお知らせください。
- ・9月12～14日に2学期の身体測定を行います。健康カードをもって帰りますので、成長をよく見てあげてください。その後、サインをして担任に渡してください。
- ・9月もまだまだ熱中症の危険がありますので、睡眠と朝食をしっかりとらせ、多めのお茶を持たせてあげてください。