



ほけんだより



令和4年9月6日

田中小学校

保健室

長い休み中の生活リズムからぬけ出せず、すいみん不足、何だかだるい、ボーっとする…。9月は、つかれがたまっている上に、暑さも重なって、体調をくずしてしまうことが多い時期です。さらに、運動会に向けての準備や練習も始まります。気持ちと生活リズムを切りかえて、2学期を元気にスタートしましょう！

みだれた生活リズムを
ととのえるための
ステップ！



よる はや
夜、早くねる

ひるま からだ うご
昼間、体をよく動かす

あさ た
朝ごはんをしっかり食べる

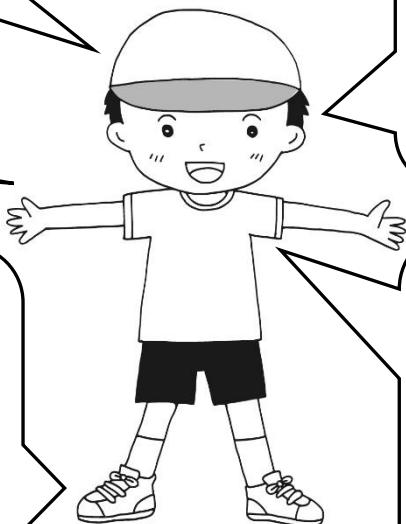
まずは、はや
早おきからスタート！

運動会練習が始まります！ 運動会の前に、準備、確認をお願いします。

☐ ぼうしのゴムはのびて
いませんか？

☐ つめはみじかく
きつてありますか？

☐ くつのサイズは
合っていますか？
新しいくつが足に
なじむまで、1週間
程度かかるので、早
めに確認を！



☐ まえがみが目にかかって
いませんか？

☐ 運動に適した髪型ですか？
長い髪の方は、運動時は結ぶ
ことをお勧めします！

☐ 汗をかくのでシャツ等の
替えは多めに用意していただ
けるとよいです。

☐ 汗ふき用のタオルもご準備
をお願いします。



運動会の練習期間の水筒の中身は、スポーツドリンクも可となっています。

ただし糖分が多いので飲みすぎには注意してください。

落とし物、忘れ物が多くなりがちです。水筒や帽子への記名も忘れずお願いします！

- 夏休み中のお子さまの様子はいかがでしたか？休み中の体調や体のことで心配なことがありましたらお知らせください。
- 夏休み中に歯科・視力・耳鼻科等の治療を終えられた方は、治療報告書を担任まで提出ください。まだのご家庭は早めの治療をお願いします。
- 夏休み明け、早めに学校生活のリズムを取り戻せるようにご配慮ください。規則正しい生活リズムが、スムーズな学校生活のスタートにつながります。低学年は9時、中学年は9時半、高学年は10時には布団に入れるといいですね。