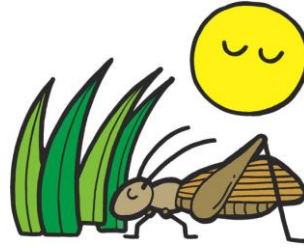


保健だより



令和5年9月1日

大田区立新宿小学校

長いと思っていた夏休みもあっという間に過ぎてしまいました。少し合わない間に心も体も少し大きくなった子どもたち。夏休み中病気やけがをせず、規則正しい生活を送れたでしょうか。この時期、夏休みの疲れで体調を崩し、思わぬ病気やけがにつながることがあります。2学期も健康に過ごせるよう、お子さんと一緒に生活リズムを見直してみてください。

<保健行事予定>

	日	項目	対象学年	時間	備考
9月	5日(火)	身体計測	5年生	午前中	体育着着用
	6日(水)	身体計測	2年生	午前中	体育着着用
	7日(木)	身体計測	6年生	午前中	体育着着用
	8日(金)	身体計測	3年生	午前中	体育着着用
	12日(火)	身体計測	4年生	午前中	体育着着用
	14日(木)	身体計測	1年生	午前中	体育着着用
	19日(火)	視力検査	6年生	未定	メガネがある子は持参
	21日(木)	視力検査	5年生	未定	メガネがある子は持参
	22日(金)	視力検査	3年生	未定	メガネがある子は持参
	26日(火)	視力検査	1年生	未定	メガネがある子は持参
	27日(水)	視力検査	4年生	未定	メガネがある子は持参
		色覚検査	4年生希望者	視力検査前後	後日配布する手紙を御参照ください。
28日(木)	視力検査	2年生	未定	メガネがある子は持参	

*身体計測…全員体育着を着用して測定します。忘れずに持たせてください。

*視力検査…メガネを使用している児童には、忘れずに持たせてください。

*色覚検査…4年生の希望者のみ実施します。

— — — — — キリトリ — — — — —

10月26日(木)に予定している学校保健委員会に向けて、各校医(内科、眼科、耳鼻科、歯科)、薬剤師の先生方にお尋ねしたいことがございましたら、御記入の上、担任まで御提出ください。

<hr/> <hr/> <hr/>

____年____組 保護者氏名_____

9月15日(金)締切
担任 → 保健室

◆ 9月の保健目標 ◆

せいかつ ととの
生活リズムを整えよう

がっこう せいかつ もど
(学校の生活リズムに戻す)



2学期の始めは、体調不良を訴えて保健室に来る児童が多くなりがちです。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識しながら、学校の生活リズムへと戻していきましょう。早起きをすることで、時間と心に余裕ができ、穏やかな気持ちで一日のスタートを切ることができます。

いつもより
ふんはや お
10分早く起きる

あさ
朝ごはんを
しっかり食べる
いただきます!

ふんはや
30分早く
ふとんに入ってみる
おやすみなさい

あした じゅんび
明日の準備は
まえ
ねる前にする

とうこうじこく
登校時刻に
あ いえ で
合わせて家を出る

とうこうまえ
登校前に
トイレに行く



休み明け、体調が良くない、心配ごと、
悩みごとがあるお子さんがいましたら、
いつでも保健室へ御相談ください。

