

ほけんだより 9月

令和8年9月1日
穴水町立向洋小学校
NO.9 保健室

なが なつやす あ がっき
長かった夏休みが明け、いよいよ2学期がスタートしました。
みなさん、げんきにす すごせましたか。9月に入っても、まだまだあつ ひ つづ
「新学期的疲れ」と「夏の疲れ」が出やすい時期ですので、はやね・はやおき・あさ
いしき
はんを意識して、少しずつの学校の生活リズムを取り戻していきましょう。



保健目標

けがを予防しよう

9月の予定

3日(水)～ しんちょう たいじゅうそくてい しゅう
身長・体重測定の週

～水筒のご準備をお願いします～

運動会練習が始まります。ほとんどのお子さんが水筒を持っていますが、中には午前中でなくなってしまう子がいます。「お茶は足りている？」と聞いてあげてください。水筒は十分な量を持たせてください。
※練習中はこまめな水分補給を促しています。

学校モードに切り替える

4つのスイッチON!

スイッチ①

あさ あ
朝日を浴びる



スイッチ②

あさ た
朝ごはんを食べる



スイッチ③

ゆ ぶね
湯船につかる



スイッチ④

ね まえ
寝る前に
スマホを見ない



げんき がっこうせいかつ おく せいかつ ととの
元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人は、
はや はや お いしき
「早ね・早起き+4つのスイッチ」を意識してみましょう。

しっかり眠れていますか？

せいちょうき いま とく すいみん たいせつ
成長期の今は特に睡眠が大切です。
こんなこと、ありませんか？



すいみんぶそく しゅうちゅうりょく ていか
睡眠不足は集中力の低下やケガにつながります。夜は決まった時間に布団に入りましょう。