

ほけんだより 9月

令和6年8月30日(金)
大崎市立川渡小学校
第7号

9月の保健目標「生活のリズムを取り戻しましょう」

夏休みが明けて数日が経ちました。子供たちは大きく体調を崩すことなく、学校生活を送っているようです。夏休み楽しかったことを意気揚々と話す姿が印象的で、しばらく見ない間に背も伸びてたくましくなったかな？と感じたときもありました。来週から発育測定があるので、子供たちの成長の様子を見るのが楽しみです。1学期終業式の日「健康の記録」を配付しますので、そちらで結果を確認していただければと思います。9月も学年によってPTA行事や修学旅行、校外学習と楽しい行事が盛りだくさんです。充実した9月になると良いですね。



～秋の発育測定を行います～

9月2日(月):高学年
9月3日(火):中学年
9月4日(水):低学年

身長・体重測定、視力検査

※ メガネがある人は忘れずに持たせてください。

～感謝の気持ちを込めて清掃をしよう～



各学級にプレゼント
を送りました♪



夏休み前に川小閉校プロジェクト第一弾として、「感謝の気持ちを込めて清掃をしよう」週間を設定しました。各学級一生懸命清掃に取り組み、毎日のチェックも欠かさずに行ってくれました。閉校まで残り約半年、お世話になった校舎に感謝の気持ちを込めて、今後も清掃に取り組んでほしいと思います。



“秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど)も関係していると言われています。



秋バテ対策 ～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



『夏休みの健康生活チェック』について

夏休みの健康生活チェックの励ましのメッセージを記入していただき、ありがとうございました。子供たちも一生懸命取り組んでいたようで嬉しかったです!

～良かったところ～

- ・早寝・早起きの時間やテレビ・ゲーム・スマホ等を使用する時間の目標を立てて、しっかりと毎日チェックした人が多かったです。
- ・朝ごはんを毎日欠かさず食べた人が多かったです。
- ・おうちのお手伝いを進んでやった人が多かったです。

～がんばってほしいところ～

- ・1日3回(朝・昼・夜)の歯みがき…昼・夜だけ、夜だけになっていた人もしばしば…。1日3回、食後は歯みがき!を定着できると良いですね。
- ・ゲーム・テレビ・スマホ等の時間…今年の夏は猛暑、台風、オリンピックイヤーということもあり時間を守るのが難しかった人もいるかもしれません…。見過ぎ、やり過ぎ注意です!

規則正しい生活★をしよう

お子様は夏休み明け、生活リズムは学校モードに戻りましたか?一緒にチェックしてみると良いですね。



☐ 早めに休んで、夜、ぐっすり寝た



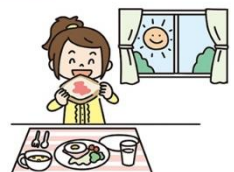
☐ 朝ごはんを食べた

☐ ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った



☐ 外遊びやスポーツをした

☐ おやつを食べすぎなかった(おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○)



☐ 夕ごはんを食べた