



令和7年10月9日
下伊場野小学校保健室
担当：加藤

本日、一学期が終了しました。

秋休み中は、登校日と同じような生活リズムを送り、お子さんが体調を崩さず元気に過ごせますよう、御家庭での声掛けをよろしくお願いいたします。

また、明日からは、学校宿泊合宿となります。お子さんが、元気に参加できますよう、早寝・早起き、朝食摂取など、御家庭での御協力をお願いいたします。

秋休み中も規則正しい生活を送りましょう

体と心が成長過程にある、この時期は、規則正しい生活を送ることが大切です。

秋休み中も、寝る時間や起きる時間などをお子さんと話し合い、お子さんの生活習慣が乱れないよう、お声掛けをよろしくお願いいたします。

【早起き】朝は6:00~7:00に起きましょう。

起きたら、太陽の光を浴び、脳と体を起こしましょう。

【早寝】夜は9:00頃に寝ましょう。

体の成長に関わる『成長ホルモン』は、夜10:00頃から分泌されます。

また、十分な睡眠時間の確保は、記憶の定着に重要です。

寝る前はテレビやスマートフォン、ゲームなどの使用は避け、脳を落ち着かせた状態で就寝できるようにしましょう。

【朝ごはん】朝ごはんは、一日を元気に過ごすために大切なエネルギー源です。

朝ごはんには、温かいごはんやみそ汁などを取り入れ、体温を上げましょう。

主食（ごはんやパンなど）、主菜（卵、肉、魚など）、副菜（野菜や海藻など）をバランスよく食べましょう。



きゅうしょくご はみが がんば * 給食後の歯磨き…頑張っています *



がっこうでは、きゅうしょく た あと、はみが じかん もう、は みが
学校では、給食を食べた後に、歯磨きの時間を設け、歯を磨いています。
てかがみ み じぶん は かたち よご ふちやく かくにん みが
手鏡を見て、自分の歯の形やどこに汚れが付着しているかを確認しながら磨いて
います。

か き はみが ようす の かん
下記に歯磨きの様子を載せましたので、ご覧ください。



きれいな歯でピース😊

おくは みが
奥歯もしっかり磨きます！！

うがいもしっかり！



ほけんしつ し
～ 保健室からのお知らせ ～

ほんじつ けんこうしんだんけっか し はいふ
◎本日、「健康診断結果のお知らせ」を配布いたしました。
こ せいちょう かくにん したく ほかん ねが
お子さんの成長を確認していただき、ご自宅で保管をお願いします。
な お、こじんようふうとう がっこう へんきやくねが
なお、個人用封筒は学校に返却願います。

がっこうしゅくはくがしゅく しゅうりょうご がっこう しょう は も かえ
◎学校宿泊合宿の終了後、学校で使用している歯ブラシを持ち帰ります。
は けさき かくにん けさき ひら
歯ブラシの毛先を確認し、毛先が開いているようでしたら、
こ は あ あたら は じゅんぴ ねが
お子さんの歯に合った、新しい歯ブラシのご準備をお願い
いたします。

