

ほけんのひろば



令和4年8月29日
調布市立多摩川小学校
校長 上杉 潤
養護教諭

9月の保健目標



健康な生活リズムで過ごそう

体育着 忘れずに。



とっても暑かった夏やすみ、みなさんはどんな毎日を送っていましたか？
さあ、2がっきがはじまりました。生活リズムを学校モードに切りかえて
まいにち元気にすごしましょう。

8.9月の身体計測と保健指導テーマ

- 8/30(火) 若木 生活リズム
 - 8/31(水) 1年生 生活リズム
 - 9/1(木) 6年生 睡眠負債(ゲストティーチャー米本 SC)
 - 9/2(金) 4年生 目の健康と姿勢
 - 9/5(月) 5年生 アンガーマネジメント(ゲストティーチャー大武 SC)
 - 9/6(火) 3年生 生活リズム～大切な睡眠～
 - 9/7(水) 2年生 正しい手の洗い方～あわあわ手洗いの歌～
- ★2年生は手洗いチェッカーの専用ローションを使用しブラックライトで観察します。
もし、ご使用を控えさせたい場合は保健室までお知らせください。

できているものに○をつけましょう。

☐ すっきり目が覚めた

パツチリ!!

じゅうぶん ぐいみん
十分な睡眠は
とても大切です

☐ 顔を洗った

みず かお たら
水で顔を洗うと、
目覚めスイッチがはまります

☐ 朝ごはんをしっかり
食べた

あさ はん ぜんちゅう
朝ごはんは午前中の
大事なエネルギー源です

☐ 食後に歯を
みがいた

たいせつ は
大切な歯を
自分で守りましょう

☐ うんちをした

いんちゅう
食後は胃腸の
はたらきが活発になります

○がつかなかったところは、アドバイスを読んで、できるようになるにはどうしたらいいか考えましょう。
全部が○になった人は、生活リズムはばっちり整っていますよ!

保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症は児童へも広がっています。本校でも7月から児童の感染報告が増えました。学校でも引き続き感染症対策をおこなっていきませんが、ご家庭におかれましても毎朝の健康観察(検温)と無理な登校を控えるなどご協力お願いいたします。

陽性判明・濃厚接触者に該当になった場合は学校へ連絡をお願いします。また、「新型コロナウイルス感染症に係る欠席届」(両面刷り)が新しくなりました。学校から用紙はお渡ししていますが、学校HPからダウンロードもできます。