

令和5年8月29日  
調布市立若葉小学校  
校長 内藤みゆき

# ほけんだより

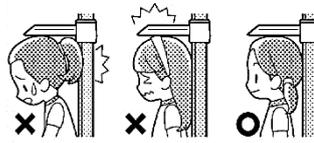
2学期が始まりました。夏の疲れが出るころです。疲れがたまると、体調をくずしたり  
思わぬけがをしたりすることがあります。すいみん・食事をしっかりと、その日のうちに  
疲れをとるようにしましょう。また、9月もきびしい暑さが続く予想されています。熱中  
症にならないよう、生活リズムをととのえて元気に学校生活を送りましょう。

## 8・9月の保健行事

### ○計測（身長・体重）

- 8/30（水） 6年
- 8/31（木） 5年
- 9/ 1（金） 4年
- 9/ 4（月） 3年
- 9/ 5（火） 2年
- 9/ 6（水） 1年

- ・体育着で行います。
- ・計測の邪魔にならない髪型にしましょう。



### ○移動教室事前健康診断

- 9/22（金） 6年

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

### 睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

### 栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても  
しっかり食べる

### ストレスをためない

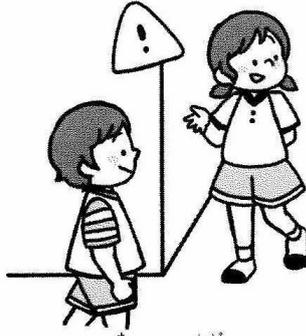


自分なりのリラックス法を  
ためて試してみよう

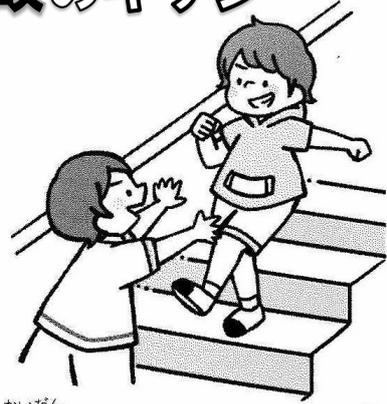
# 学校内にひそむ けが・事故のキケン



ろう下を走っていませんか？



曲がり角で  
気をつけていますか？



階段でふざけていませんか？

一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」「走ったらころぶかも」と少し気をつければ、けがや事故を減らすことができます。

## そのくつ、 足に合っていますか？

自分の足に合わない小さなくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や指が変形することがあります。反対に大きすぎるくつをはいていると、ころんだり、ねんざをしたりしやすくなります。くつは自分に合ったサイズを選びましょう。

### 正しいくつの選び方

ひもやテープで調節できる。

つま先に1cm  
くらいのゆとりがある。

くつ底は、  
指のところで  
曲げられる。



かかとがしっかりと  
おわれている。

学校保健委員会「講演会」のご案内

## 子どものからだと心を育てる ～わくわく・ドキドキのスヌメ～

日本体育大学教授の野井真吾先生を講師に迎え、「子どものからだと心を育てる～わくわく・ドキドキのスヌメ～」をテーマに、子どものやる気や集中力を引き出す方法についてご講演いただく予定です。

日時：9/28（木）14時45分～16時

場所：若葉小学校 体育館

対象：保護者の方

申込方法：右のQRコードから ▶  
(当日受付も可)

