

● ● ● ● ● ● ● R8年度 古丹別小学校保健室

今年の夏休みも暑い日が続きましたが、けがや病気がなく、
元気に過ごすことができたでしょうか？ぜひ夏休みの思い出
をたくさん聞かせてください♪

生活リズムを「お休みモード」から「学校モード」に切り
替えて、これからも元気に過ごしましょう！

身体測定を行います！

場所 → 会議室

日程 → 8月20日(木) 1時間目 5・6年生
8月21日(金) 1時間目 3・4年生
8月24日(月) 1時間目 1・2年生



Ｔシャツや
短パンなど、
なるべく軽い服
で来ましょう！

かみの毛は
おろすか、下や
横で結びま
しょう！



他の人の結果を
しつこく聞いたり
からかったりする
のはやめましょう。

体の成長は人によって違います。結果などに
ついて、気になることや相談があればいつでも
保健室に来てください。



8月の保健目標

規則正しい生活をしよう！

生活リズムをなおしていこう！

生活リズムを整える3つのポイント

① 早寝・早起
小学生は9時間以上
眠るのが理想です！



② 朝ごはん
朝ごはんは、体と
脳のスイッチ！



③ 体を動かす
日中に体を動かす
と、よく眠れるよ



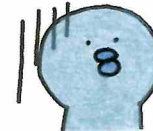
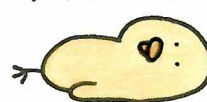
リズムがくずれると

つかれやすい

集中できない

イライラする

体調をくずしやすい



保護者の方へ

夏休みの健康調査票の入力ありがとうございました。健康診断の結果に応じ
て、夏休み中に受診をされた方は受診報告書の提出をお願いいたします。また、
学校生活において配慮事項や相談等ありましたら、担任または養護教諭まで御連
絡ください。今後もよろしくお願いします！