

# ほけんだより 9月

令和4年 9月 1日  
多摩市立聖ヶ丘小学校  
校長 山本 勝敏



まだまだ暑い！  
熱中症に気を付けて

長い夏休みが終わり、今日から学校が始まります。引き続き、新型コロナウイルス感染症の予防を続けましょう。ご家庭においても、ランドセルに付いている健康観察カードを使いながら、毎朝の検温、健康観察をして登校するよう、お願いいたします。本人や家族がPCR検査を受けた場合は、学校に速やかにご連絡ください。また、本人や家族に発熱や風邪、体調不良等、何らかの症状が見られる場合は、無理な登校を控えて、早めに休養してください。学校で体調不良になった場合は、大事を取ってお迎えをお願いすることがありますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 9月の保健行事

各学年の計測があります。体育着を忘れないようにしましょう。

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
8日(木)	7日(水)	6日(火)	9日(金)	1日(木)	5日(月)

14日(水) 小児生活習慣病予防健診(5年生希望者のみ。本日、希望調査票を配布しています。希望の有無に関わらず、5年生は全員提出してください。)

## 正しい生活リズムを取りもどそう

### 早ね早起きをしよう



夜ふかしや朝ねぼろは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

### 朝日を浴びよう



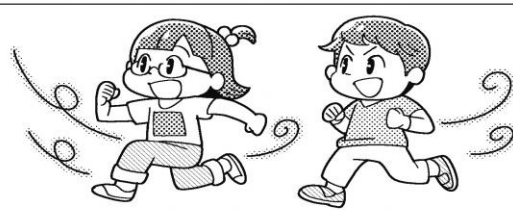
朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

### 朝食を食べよう



朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

### 運動をしよう



日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

がつ ほんけんもくひょう  
9月の保健目標

じょうぶなからだをつくろう。



# ポイントは すい〇ん

## すいぶん



れんしゅう  
練習ではたくさんあせをかき  
ます。のどがかわいていなくて  
も、水分補給をしましょう。9月  
も水筒があるといいですね。

## すいみん



すいみん た  
睡眠が足りないと、けがをし  
たり熱中症になりやすくな  
ります。夜はたっぷり寝  
て、疲れた体を十分に休めま  
しょう。

# がつ ついたち ぼうさい ひ 9月1日は防災の日です

てん き よ ほう  
天気予報をチェック！

## 台風 じ やく そく に備えての大事存約束



こうつうじこ  
交通事故に気をつける



かわ うみ  
川や海などに近づかない



ふようふきゆう  
不要不急の外出は控える



じちたい ひなんしじ  
自治体の避難指示に従う