

ほけんだより 8月

* おうちのかたと いっしょによみましょう *

No. 8 / 令和8年 8月28日 燕市立小池 小学校 保健室



しんがっき 新学期がスタートしました！

みなさん、夏休み中は元気いっぱいにご過ごせましたか？校舎にまた明るい声が響き、とてもうれしく思っています。この時期は、生活の変化によって、疲れも出やすい時期です。夜はゆっくり体を休めて、少しずつ学校生活のリズムに戻していきましょう。

ねっちゅうしょうよぼう つづけよう！熱中症予防

まだまだ暑い日が続いていますね。今週も、新潟県で熱中症警戒アラートが出る日がありました。涼しい部屋にいたことが多かった人は、体が暑さを忘れてしまい、熱中症になりやすい状態になっているかもしれません。熱中症予防のポイントをもう一度、おさらいしましょう。

1. ぼうしをかぶろう

・登下校や外に出る時は、ぼうしをかぶる

2. すいぶんをとろう

・こまめに水分ほきゅうをする

3. たいちょうかんり

・早ね早起き朝ごはん
・むりせず休けい

やすし じかん まえ あつ しすう
休み時間の前に、暑さ指数のお知らせをチェック！

* 月 日のあそべる場所 *	
20分休み	○
りきゅう 暑休み	△
外に出るときは、「帽子」と「水筒」を必ず持って行きましょう。	×

がつ か もく か きん しんたいそくてい 9月3日(木)・4日(金)は、身体測定です！

身体測定は、自分のからだの成長を確かめるチャンス！しっかり準備をして臨みましょう。

	3日(木)	4日(金)
2時間目	1年 月組	4年 月組
3時間目	2年 月組	5年 月組
4時間目	3年 月組	6年 月組

【服そう】

たいそうぎ はん はん
体操着の半そで、短パン
はだし



わすれないでね！

★ 気を付けること ★

- ① 髪の毛が長い人は、まげや髪かざりが頭の真上や後ろにこないようにする。
- ② 前の日は、お風呂に入ってせいけつにしておく。



9月7日(月)～11日(金)

こいけちゅうがっこう だい かい
小池中学校区 第2回
せいかつ しゅうかん
生活リズムチェック週間

9月7日(月)～9月11日(金)は、小池中学校区の小中学生が一斉に取り組む「生活リズムチェック週間」です。夏休み明けの生活リズムを整えて、元気に1日をスタートできるように、おうちの人とめあてを決めてチャレンジしましょう。

生活リズムチェック週間の取組方法

① おうちの人と、生活リズムのめあてを決める。

ポイント!



めあてを決めるときのコツ

- ❖「少しがんばればできそう」と思えるものにしよう。
- ❖習いごとや家の都合など、自分の生活に合わせて考えよう。
- ❖おうちの人に協力してもらおう。

たとえば・・・「〇時になったら教えてほしい」「ゲームのかわりに一緒に〇〇したい」など

② めあてを決めたら、担任の先生に見てもらう。[8/31(月)まで] 5・6年生は9/3(木)まで

③ 生活リズムチェック週間中に、めあてを守って生活し、カードに記入する。

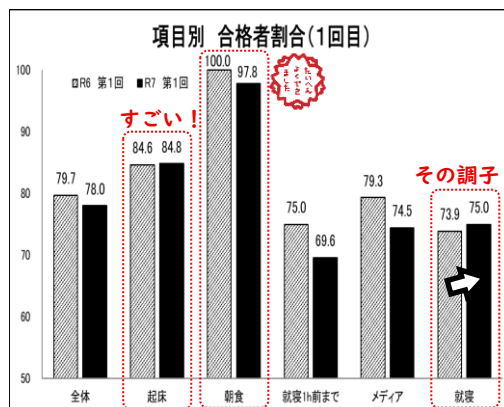
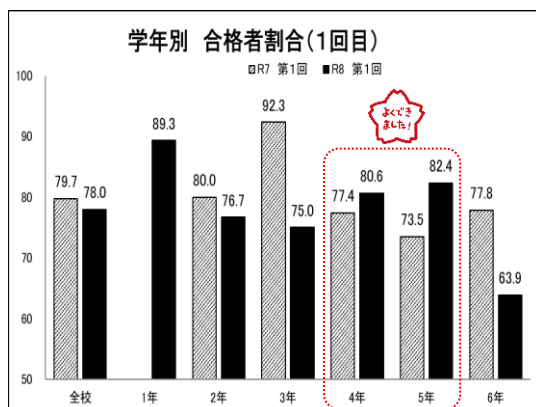
毎日、自分が決めためあてを守れたかどうかを、家の人と振り返りましょう。
守れたら〇を、守れなかったら×を、カードに書きましょう。

④ 週間が終わったら、振り返りをしてカードに記入する。[9/15(火)まで]

自分がかんばったことや工夫したこと、次にがんばることなどを書きましょう。最後に、家の人からもコメントを書いてもらい、担任の先生にカードを出しましょう。

第1回生活リズムチェックの結果 ～1年前と比べてみよう～

▲2・3・6年生は、昨年度よりも合格者が減ってしまいました。昨年度できていたことは、きつとできます!



◎昨年度よりも早ね・早起きができ
た人が増えました。これは2年連続
です!「ねる1時間前にメディアを
やめる」もがんばりましょう!