

ほけんだより 9月

令和7年9月4日
東国分爽風学園
市川市立稲越小学校
保健室

1日の夏休み明け集会では久しぶりにみなさんの元気な顔を見ることができて、とてもうれしくなりました。

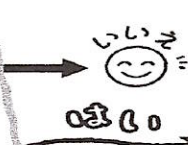
9月になってもまだまだ暑い日が続いています。学校の生活にからだや心になれてくるまでに少し時間がかかります。まずは、早ね早起きでからだのリズムを整えることから始めてみましょう！

おうちの人と一緒に
読みましょう！

2学期 生活リズムの切りかえ うまくできる？

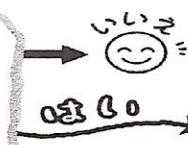
こんなことない？

朝。
できることなら
起きたくない



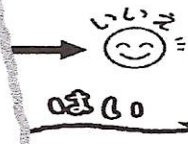
睡眠をしっかり確保するには
何時に寝ればいいのか？ ふとん
に入る時間を決めよう。

朝ごはん？
食欲ない...



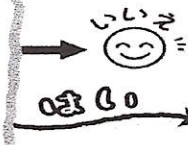
寝る直前までおやつを食べて
ない？ 朝ごはんは、少しず
つでも食べるようにしていこ
う。

下痢だ...
便秘だ...



冷たいものを食べすぎでない
？ 便秘の人は、毎朝、同じ
時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...
ちっとも
眠くならない



スマホやゲームは時間を決め
てほどほどに。朝、起きた時
に太陽の光をあびると、夜に
は気持ちよく眠れます。

なんかぐっすり
眠れてない
気がする



スマホやゲームをふとんの中
に持ち込んでない？ 昼間に
スポーツをすると、夜ぐっす
り眠れます。

あぶない！
そのケガ防げます！



できるかな？

正しい応急手当

ころんですりむいた



目にゴミが入った



鼻血が出た



【保護者の方へ】

2日に身体計測をしました。みんな大きくなっていて、子どもの成長に驚かされます。担任から結果のお知らせが配られますのでご家庭で見てください。1学期から2学期にかけて体重が増えすぎた人は生活をふり返って、改善していきましょう。