

のびのび

長久手小学校
保健室
令和8年9月



2学期スタート!!

長かった夏休み、家族と出かけたり普段会えない親せきにあたりするなど、きっと充実した毎日をおすごしたとおもいます。ついに2学期がスタート! 2学期は楽しい行事がたくさんあります。いろいろなことに前向きに取り組めるとよいですね。



9月の保健目標

生活のリズムを整えよう!



せいかつ

がっこうせいかつ

生活リズムを学校生活モードに!

2学期が始まりました。早ね早起きの生活リズムを取り戻しましょう!

●起きる時刻とねる時刻の確認●

おうちの人と一緒に、起きる時間とねる時間を確認しましょう!

★起きる時刻★

分団の集合時間の1時間前までには起きましょう。下の□に時間を書いてみましょう。

分団の集合時刻は…

□	時	□	分
---	---	---	---

1時間ひいてみると…

朝起きる時刻は…

□	時	□	分
---	---	---	---

★ねる時刻★

1～3年生はだいたい10～11時間くらい、4～6年生はだいたい9～10時間くらいねるとよいそうです。下の□に時間を書いてみましょう。

朝起きる時刻は…

□	時	□	分
---	---	---	---

ねている時間をひいてみると…

夜ねる時刻は…

□	時	□	分
---	---	---	---

ここで確認した起きる時刻とねる時刻で生活できるといいねー



・ ・ * * お う ち の 方 へ * * ・ ・

長い夏休みが終わりました。お子さんは、元気に始業式の日を迎えられましたでしょうか。健康上で何かご心配なことがありましたら、お気軽に保健室へご相談いただけたらと思います。

2学期もよろしくお願いいたします！

●夏休みの染め出しについて●

お忙しい中ご協力いただき、ありがとうございました。今回の染め出しがきっかけで、お子さんの歯みがきをしようという意欲が高まったらうれしく思います。ご提出いただいた染め出し後の写真やアンケート結果を受けて、身体測定に歯みがきについてお話しをする予定です。

●身体測定●

2学期の身体測定を9月7日（月）から9月18日（金）の期間で実施します。結果を健康手帳に記入してお子さんにお渡ししますので、お子さんの成長の記録をご確認ください。また、健康手帳の裏表紙にある保護者サイン欄に、サインか押印をお願いいたします。

●視力検査●

ご希望がありましたら保健室で検査することができますので、eメッセージや連絡帳等で担任までお申し出ください。

まちがいさがし⑦

7つのまちがいを
さがそう！



ぐんて かき 重なり 方／乾電池の向き／非常用持ち出し袋のとめ具／左奥の
おんな 女の子の髪どめ／右奥の 男の子が左手に持っている缶詰／ばんそうこ
うの箱／ホイッスルの模様