



保健室通信  
幸海小学校  
R3.9.1.No9

夏休み中は、元気に過ごすことができましたか。休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、早めに規則正しい生活リズムを取りもどしましょう。9月も、まだまだ、暑が続きます。早ね早おきで疲れをとって、すっきりした頭と体で登校できるようにしましょう。



## 9月保健目標 生活リズムを整えよう

早ね・早おき・朝ごはん、すっきりうんち！



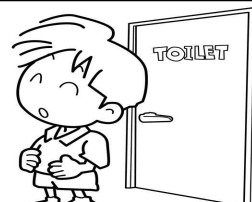
① 夜ふかしをせず  
に、早くねる。



② 朝は、ゆとりをもつ  
て早起きをする。



③ 朝ごはんを  
かならず食べる。



④ 登校する前に  
うんこをする。



### ★身体計測(身長・体重)・視力検査

9月2(火)～7日(火)

- ・各学年の実施日は各学級で確認してください。
- ・服装は、体操服。
- ・メガネを持っている人は、忘れないように。
- ・髪の毛の長い人は、頭の上でしばらないように。



### ★9月元気もいもい週間チェック

9/6(月)～9/11(土)

\*よい生活リズムで過ごす  
ことができるように、がん  
ることを決めて、健康な  
活が送られるようにしま  
よう。



### 保護者の方へ

#### \*夏休み中の健康調査について 締め切り 9月3日(金)

- ・夏休み後の学校生活を楽しく過ごすための資料とします。調査表は右記 QRコードから実施をお願いします。

#### \*健康観察カードについて 引き続き、起床時と夕食時の検温をお願いします。

- ・8月の健康観察カードは、担任まで提出をお願いします。
- ・健康観察カードは続けて記入をし、登校したら、朝、担任に提出してください。

#### \*9月元気もいもい週間チェック 期間 9月6日(月)～11日(土)

\*有意義なチェックができるように保護者の方の声掛けなどご支援、ご協力をお願いいたします。

