



保健室通信
幸海小学校
R3.9.1.No9

なつやす ちゅう げんき す やす ちゅう せいかつ
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、暑さが続きます。早ね早起きで疲れをとって、
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 せいかつ はけん もくひょう 生活リズムを整えよう

はや はや あさ 早ね・早起き・朝ごはんで、すっきりうんち！



① 夜ふかしをせず
に、早くねる。



② あさは、ゆとりをもつ
て早起きをする。



③ あさ 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。

9月のあしらせ

★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。
- 髪の長い人は、頭の上でしばらないように。



★9月元気もりもり週間チェック

9/6(月)～9/11(土)

*よい生活リズムで過ごす
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月元気もりもり週間チェック 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。