

ほけんだよ



2023年8月28日

佐古小学校保健室

No. 12

家庭数



ほけんしつかみくぼ

夏休みはゆっくり過ごせましたか？

今年(ことし)はいつもより早く、2学期(がっき)がスタートしました。休み明け(やすあ)は、心(こころ)の不調(ふちよう)が出やすいので、困(こま)ったことを1人(ひとり)で抱え込(かか)まず、おうちの人(ひと)や先生(せんせい)など信頼(しんらい)できる人(ひと)に相談(そうだん)することで、気持ち(きもち)が少し楽(らく)になりますよ。

2学期(がっき)も病気(びょうき)やケガ(けが)に気(き)をつけて、元気(げんき)に学校生活(がっこうせいかつ)を過(す)ごしましょう。

生活CHECK

4日(よっか)(月)～8日(ようか)(金)に生活(せいかつ)がんばりカード(きかい)に取り組み(と)ります。この機会(きかい)に生活リズム(せいかつリズム)を学校モード(がっこうモード)に戻(もど)しましょう。

取り組み内容

- ①寝(ね)た時刻(じこく) (1～3年生(ねんせい)は午後(ごご)9時半(じはん)まで
4～6年生(ねんせい)は午後(ごご)10時まで)
- ②起(お)きた時刻(じこく) (6時半(じはん)まで)
- ③歩(あ)りて登校(とうこう) ④勉(べん)強(きやう) ⑤外(そと)遊(あそ)び ⑥朝(あさ)ごはん

提出(ていしゅつ)しめきり
9月14日(木)

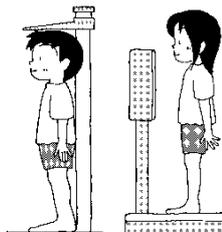
2学期(がっき)は、どの取(と)り組(く)み
を(を)がんばり(ばんぱり)ますか？



2学期の身体測定について

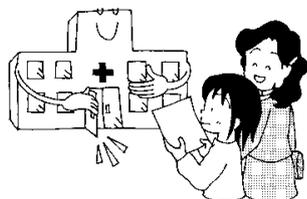
8月29日(火)	1時間目	5年生
	2時間目	2年生
	4時間目	3年生
8月30日(水)	2時間目	1年生
	3時間目	6年生
	4時間目	4年生

体操服(たいそうふく)を持ってきてくださいね。



☆チェックポイント

- あご(あご)をひき、背筋(せすじ)を伸ばす！
- 計測器(けいそくき)は静(しず)かに乗(の)ってね！
- 髪(かみ)を後ろ(うし)でくらないように！
- 前日(ぜんじつ)は体(からだ)を洗(あら)って清潔(せいけつ)に！



1学期(がっき)の健康診断(けんこうしんだん)後に治療(ちりょう)勧告書(かんこくしょ)をもら(もら)った人(ひと)で夏休み(なつやす)に医療(いりょう)機関(きかん)を受診(じゆしん)した人(ひと)は、受診結果(じゆしんけつか)を担任(たんんにん)の先生(せんせい)に提出(ていしゅつ)してください。