

ほけんだより🐰9月

令和8年9月1日
墨田区立小梅小学校
校長 諭
養護教諭

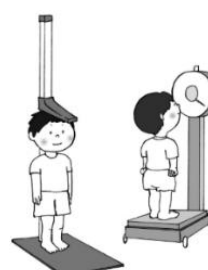


もくひょう

生活リズムを整えよう
けがを予防しよう



保健行事予定

保健行事		お願い
9月		
3 (木)	計測 (6年)	★体育着を忘れずに持ってきてください。 ★正確に計測できるよう、髪型に気をつけてください。 ★睡眠について保健指導を行います。 
4 (金)	計測 (5年)	
7 (月)	計測 (4年)	
8 (火)	計測 (3年)	
9 (水)	計測 (2年)	
10 (木)	計測 (1年)	

9月の計測時に、睡眠についての保健指導を行います。

以下の内容で指導予定ですので、ぜひお子さん内容をご確認ください。

寝ることはなぜ大切なのか

寝ているときに分泌される成長ホルモンによって心も体も健康になるから

成長ホルモンの役割



成長ホルモンをたくさん出すために必要なこと

- 日中に太陽光をたくさん浴びること
- 朝ごはんを食べること
- 成長ホルモンが分泌される午後10時までには遅くとも寝ること



健康貯金カードの取り組みについて

健康貯金カード(低学年) 小梅小学校 年 組 名前

※毎日の健康に気をつけて、元気をたくさん貯金しましょう!! できたら好きな色をぬりましょう。

月 / 日 (ようび)	9/1 (月)	9/2 (火)	9/3 (水)	9/4 (木)	9/5 (金)	9/6 (土)	9/7 (日)
■からだをつかって げんきちょきん■							
① からだをうごかしてあそんだ。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
■せいいかつで げんきちょきん■							
② あさ7じまでにおきた。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
③ うがい、てあらいをした。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
④ はみがきをあさとよるにした。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
⑤ テレビやゲームを2じかんいらないにした。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
⑥ よる9じまでにねた。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
■たべて げんきちょきん■							
⑦ あさごはんをたべた。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
■じぶんのめあてで げんきちょきん■ ... げんこうのためにがんばりたいことをかこう!							
⑧	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺

じぶんのかんそう

おうちのから

表紙もあります。

9月1日(火)から9月7日(月)まで、健康貯金カードに取り組みます。

このカードは子どもたちが自分の生活を振り返り、より健康に過ごすためのカードです。学校生活に向けて生活習慣を整えるため、お子様と一緒に取り組んでみてください。

提出は9月8日(火)です。「おうちの方から」の欄もありますので、御協力お願いいたします。

5月の健康貯金カードでは「自分のめあてを決めるのに時間がかかる」という意見がありました。以下のようなめあてがありましたので、参考にしてください。

食事

よく噛んで食べる
嫌いなものでも1つ以上食べる
ベジファーストで食べる
おやつを減らす
給食を完食する

生活

読書する
自分からあいさつする
水分補給する



運動

腹筋する 縄跳びをする
ストレッチをする
ラジオ体操をする

衛生

水分をたくさんとる
歯磨きを7分する
ハンカチとティッシュを持つ
顔を洗う
手洗いうがいをする

