

平成27年9月2日
港区立青山小学校
校長 廣瀬 維謙
養護教諭 保科 愛

45日間の長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。みんなそれぞれ楽しかった出来事を保健室でも話してくれます。

また、夏休みの生活リズムからなかなか抜け出せず、だるさや、頭痛、腹痛を訴え保健室を利用する子が多くなります。一日も早く、いつもの生活リズムに戻すためにまずは、「早ね早起き」を心がけしっかりとすいみんをとしましょう。

2学期も学校生活を元気にすごしましょう！！

《9月の保健行事》

全学年 計測（身長・体重）

計測の前にショート保健指導をおこないます。

1. 2年、あすなる・・・早ね・早おき・朝ごはん
3. 4年・・・生活リズムを整えよう
5. 6年・・・生活習慣病ってなに？

健康カードは押印後、
学校にもってきてください。



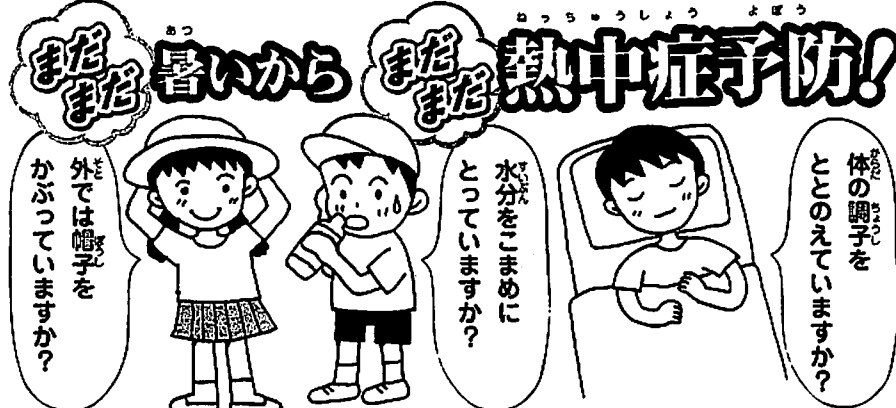
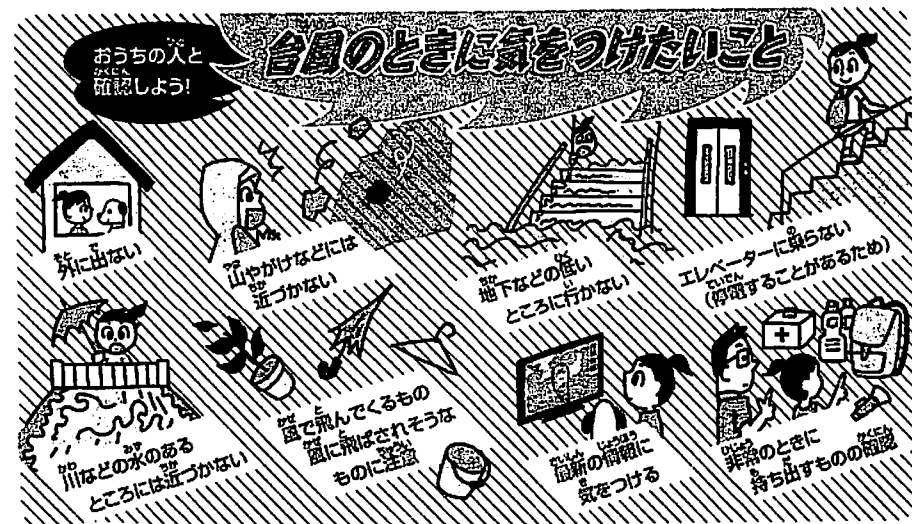
生活リズムを
とりもどしましょう！

9月保健目標
規則正しい生活をしよう

体内時計を
整えるために



夏のつかれを
感じたら...



夏のはじめは体が暑さになれていないため、注意が必要でした。いまの時期の熱中症予防は「体のつかれ」や「気のゆるみ」がキーポイント。夏休みのつかれが残っていませんか？予防法も「毎日、何か月もやってきていることだから」と、何となくいいかげんになっていないで、しっかり（いまいち）予防しましょう！