

ほけんだより 9月

西浦東小学校
ほけんしつ
令和6年9月号

2学期がスタートしましたが、まだまだ暑い日が続きます。帽子の着用、水分補給、バランスのとれた食事など熱中症対策を行いながら、2学期も元気に過ごしましょう。夏休み中、健康診断の結果により眼科や歯科など受診した場合は、受診報告書を保健室へ提出ください。また、大きなけがや病気など健康面で気になることがありましたら、保健室まで連絡ください。

お待ちしております



ほけん行事

8月28日(水)	二測定	1・2年生
29日(木)	二測定	3・4年生
30日(金)	二測定	5・6年生
9月17日(火)	色覚検査希望調査	4年生
24日(火)	モアレ検査	4年生・要観察者

髪型、ごちゅういください！
・髪のてっぺん
・真後ろ



※4年生を対象に、色覚検査の希望調査を行ない、色覚検査を実施します。そのほかの児童で色覚検査を希望する場合は、保健室に連絡ください。

気もちのSOSに気づいて



なんとなく体がダルいのは

長い夏休みが終わり、学校生活を楽しみにしている人もいれば、不安や気がかりがある子もいるでしょう。また、2学期は行事も多く心も体も疲れることがあります。一人で悩むより話すことで笑顔になれることがあります。ぜひ、学校やスクールカウンセラーに相談ください。

スクールカウンセラー来校日

9月3日・10月1日・11月5日・12月3日(火)

規則正しい生活をしよう

今日も元気に登校しましたか？ 毎日、楽しくすごすために、規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。そのためには、こんなことに注意しましょう(できた人は、○をつけましょう)。



早めに休んで、夜、ぐっすり寝た



朝ごはんを食べた

ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った



外遊びやスポーツをした

おやつを食べすぎなかった(おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○)



夕ごはんを食べた

いくつ○がつきましたか？ 全部○になるよう、がんばってみませんか？