

ほけんだよい

令和6年 8月 29日

清瀬市立清瀬第七小学校

校長 吉田 有子

養護教諭



あつ きび なつやす
暑さ厳しい夏休みでした。みなさんはどんなお休みを過ごしましたか？
がっ き うんどうかい おんがくかい すいえい じゅぎょう
2学期は運動会に音楽会、水泳の授業もあります。疲れがたまらないよう生活リズムをしっかりと整えましょう。



なつやす あ せいかつ はじ
夏休み明け生活カレンダーを始めます。

	8/30 (金)	8/31 (土)	9/1 (日)	9/2 (月)	9/3 (火)	9/4 (水)
①おきた時間 時 分	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
②朝ごはん	🍱	🍱	🍱	🍱	🍱	🍱
③はいべん (うんち)	💩	💩	💩	💩	💩	💩
④昼ごはん	🍱	🍱	🍱	🍱	🍱	🍱
⑤はみがき (1日3回)	🪥	🪥	🪥	🪥	🪥	🪥
⑥ねるじかん 時 分	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙

なが なつやす がっこうせいかつ き か
長い夏休みから、学校生活への切り替えが
むづか 難しくてなかなか学校モードに戻せない人が
おおいです。特に、休み明けの一週間は具合が悪
くなって来室する人が多いです。早く、学校
せいかつ 生活にリセットするためにカレンダーをつけて
みましょう。自分の生活で直すところを見つけ
ることができますよ。

夏の疲れたまっていますか？



気をつけて

まだまだ
暑い日が続きます



9月の保健目標

けがの予防につとめよう



「けがをしそうだな」とか、「事故の危険がありそうだな」と予測を立てることを、『危険予知』または『危険予測』といいます。

少しでもこの力があれば、痛い思いをしたり、体が動かせないくらいひどいけがをして後悔したりすることもないかもしれません。

保健室にけがで来室する人は、よく「つい、うっかりして。」とか「ついてないなあ」なんて言います。でも、その中の何人かは防ぐことができたのではないかな、と感じるものも多いです。

学校で、家で、道路や公園で、自分の『危険予知センサー』を働かせてみてくださいね。



9月の計測を行います。

8月30日(金)	5・6年生
9月2日(月)	3・4年生
9月3日(火)	1・2年生
9月4日(水)	けやき学級

お願い

- ・体育着は忘れないで持ってくる。
- ・髪型に気をつける。(頭のでっぺんで結わかない。髪飾りやカチューシャもつけない。)
- ・計測中は静かに待つ。

*健康カードをもらったら、おうちの人に押印またはサインをしてもらって学級担任の先生に戻してください。



- ・夏休み中に事故やけが等でお知らせしておきたいことがございましたら学級担任か、保健室までご連絡ください。
- ・9月の計測後、健康カードを配布しています。押印してすみやかに返却してください。