



令和6年9月2日（月）
 大府市立大府小学校
 保健室 NO. 7
 児童・保護者のみなさんへ



きょうから、にがっきのスタートです！なつやすちゅうげんききそくただせいかつ
 今日から、二学期のスタートです！夏休み中は、元気に、規則正しい生活
 りズムで過ごすことができましたか。にがっきこうがいがくしゅうしゅうがくりょこう
 リズムで過ごすことができましたか。二学期も校外学習や修学旅行など、
 きょうじげんこうすほけんしつ
 行事がたくさんあります。みなさんが健康に過ごすことができるよう保健室
 からおうえんかんせんしょうよほうたいさくおこな
 から応援していきます！感染症予防対策も、しっかり行いましょう。



にがっき したたいけいそくにてい ★二学期の身体計測日程★



ひにち 日にち	じかん 時間	がくねん くらす 学年・クラス	じゅんび ちゅうい 準備・注意
9月3日（火）	1時間目	1の1・1の4	① たいそうふく わす も 体操服を忘れずに持って きてください。 
	2時間目	6の3・3の2	
	3時間目	6の1	
	4時間目	5の4	
9月4日（水）	1時間目	6の2・2の4	② ポニーテールやおだんご むす 結びは、なるべくさけてく ださい。 
	2時間目	2の2・2の1	
	3時間目	6の4・1の2	
	4時間目	5の1・5の2	
9月5日（木）	1時間目	4の4・5の5	③ けっせき ぼあい べつ ひ 欠席した場合は、別の日 けいそく に計測します。 ※にってい へんこう ぼあい ※日程が変更になる場合も あります。
	2時間目	3の4・4の3	
	3時間目	3の3・3の1	
	4時間目	4の1・4の2	
9月6日（金）	2時間目	1の3	
	4時間目	2の3	
9月10日（火）	3時間目	5の3	
9月11日（水）	1時間目	わかくさ	

がつこのか げつ にち きん げんき こしょうかん
【9月9日（月）～13日（金）「元気っ子週間」です！】

なつやす ちゅう せいかつ くず ひと いっしゅうかん とどの
 夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、この一週間で整えられるといいですね。
 とく すいみん うち ひと きょうりよく じぶん せいかつ けんこう
 特に、睡眠をしっかりと取りましょう。お家の人にも協力してもらい、自分の生活や健康に
 ついて、いつもよりていねいに向き合う一週間にしてほしいと思います。

あさ
朝が二ガテ

お
スッキリ起きられない

のはどうして？

せい かつ
生活リズムがズれてしまった？

もともとたいないどけい じかん せいかつ
 元々体内時計は25時間。生活
 リズムはずれやすい仕組みにな
 っているため、整えるにはコツ
 が必要です。まずは眠たくても
 同じ時間に起きて
 朝日を浴びるとこ
 ろからスタート。



よ くねむれていないのかも？

ねむ まえ み
 眠る前のコンディションを見
 直してみましょう。室温は眠り
 やすい温度に。寝る前にはカフ
 エインをとったりお腹一杯食べ
 たりせずに、メ
 ディアからも離
 れましょう。



たい しつ びょうき げんいん
体質や病気が原因のことも

せいかつ みなお うま
 生活を見直しても上手く
 いかないときは「低血圧」
 「起立性調節障害」などの
 体質や病気が原因になって
 いることもあります。気
 になることがある人は保健室
 でも相談に乗りますよ。

うん どう まえ
運動前にチェック！

ふせ
ケガを防ごう！

つめ き
爪は切っていますか？

つめ なが じぶん ひと
 爪が長いと自分や人をひっか
 いてケガをさせる危険があります。



くつ あ
靴のサイズは合っていますか？

ぬ ぬげたり、くつ ずれしたりするな
 どケガの可能性がります。



ぜん じつ
**前日は
 よく寝ましたか？**

ね ぬ ぞく はん だんりょく お
 寝不足だと判断力が落ちて
 ケガをしやすくなります。



ちようしょく
**朝食は
 食べましたか？**

からだ のう
 体や脳がエネルギー不足だ
 と思ったように動けません。



じゆん び うん どう
**準備運動は
 しましたか？**

きゅう からだ うご
 急に体を動かすとケガを
 しやすくなります。

あさ
【朝ごはん】

た 食べてくると、おも
 いっきり体を動か
 すことができます。
 ねっちゅうしょう よぼう
 熱中症も予防でき
 るのできちんと食べ
 て登校しましょう。

て あし
【つめ（手も足も）】

おおぶしょう まいとし
 大府小でも毎年、
 たくさんの方が爪の
 けがで来室していま
 す。「残念なけが」を
 しなくて済むよう、
 みじか とどの
 短く整えて登校し
 ましょう。



【保護者の方へ】



夏休み中、お子さまの健康状態はいかがでしたか。大きなけがや体調不良等があり、二学期からの学校生活において学級担任や養護教諭が把握する必要のあるものについては、学校までお知らせください。また、9日からの「元気っ子週間」では、生活リズムや安全な行動に関して、お子さまへの声掛け等ご家庭でもご協力いただけますと幸いです。よろしくお願いたします。