



令和4年8月29日
岩田小学校 保健室
No.5

岩っ子のみなさんへ（おうちの人と一緒に読んでくださいね）

樹のステージの保健目標

自分の生活リズムを見直します



夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。充実した楽しい夏休みを過ごすことができましたか？ 樹のステージの保健目標は、「自分の生活リズムを見直します」です。来週から始まる健康チェックは、自分の生活リズムを見直す良いきっかけになります。めあてを立てる前に普段の生活を振り返り、より健康な生活を送るためにはどのようなめあてを立てるのがよいか考えてみましょう。

9月の健康チェック

【実施日】9月5日（月）～9月7日（水）

【提出日】9月8日（木）

- 健康な生活を送れているかな？
- より健康になるために、どんなめあてを立てるとよいか？
- ★自分に合っためあてを考えてみよう！

8・9月の保健行事

日時	内容	
8月31日（水）	1年生	身体測定・保健指導
9月1日（木）	2・3・4年生	身体測定・保健指導
9月2日（金）	5・6年生	身体測定・保健指導

体操服をわすれずに持ってきましょう。

保護者の方へ

身体測定の結果を健康手帳に記入します。結果を御確認いただき、グラフの作成と押印をお願いします。また、9月5日からは健康チェックが始まります。お子さんと一緒に普段の生活習慣を振り返り、お子さんが自分に合っためあてを立てられるようにサポートをお願いいたします。

お子さんの心と体のサインを見落とさないで！

夏休み明けは、子どもの心や体の問題が出やすい時期です。いつもと様子が違うなと感じたら、お子さんの話をじっくり聞いてあげてください。スクールカウンセラーに相談することもできますので、お気軽に担任または養護教諭へお声掛けください。

