

ほげんだより

令和6年9月1日
足立区立保木間小学校
校長 北川 みどり

9月の保健目標：規則正しい生活リズムをつくろう



長い夏休みが明け、学校が始まりました。夏休み中、つい夜更かしをしまして生活リズムが乱れてしまった人もいます。早く夏休みモードから学校モードに切り替えて元気に過ごしましょう！

規則正しい生活の基本は、早寝、早起き、朝ごはんから！！

よくねむるといいことがたくさんあります！

つかれがとれる

成長ホルモンが出る

骨や筋肉を発達させてくれます

心が落ちつく

すいみん不足になると気持ちのコントロールができにくくなります

病気から体を守る

感染症などの病気に対する免疫力が強くなります

きおくを整理する

脳が勉強して覚えたことを整理整頓し、記憶してくれます



すいみん不足になると・・・

食欲がでない

朝ごはんを食べられないことも・・・

授業に集中できない

イライラしやすくなる

体調をくずしやすくなる



あさ 朝ごはんってすごい！！



朝ごはんは、心と体にとってとても大切です。なぜなら、心と体を自覚めさせて、1日元気に活動するエネルギーをつくってくれるからです。

まず、朝ごはんの味を楽しみながら、よく歯でかむことで、脳の働きを活発にします。そして、食べ物をのみこむことで、胃と腸の働きを自覚めさせて、栄養が体中に送られます。

さらに、体中に栄養が送られることで、体全体で活動が活発になり、体温が上がって、体の動きもスムーズになります。

保護者の方向け

いつも健康管理にご協力いただき、ありがとうございます。夏休みは生活リズムが崩れやすく、久しぶりの学校に疲れを感じ、体調を崩すお子さんが多いです。ぜひ、ご家庭でもなるべく早く生活リズムを取り戻すために、就寝時間等のお声かけをお願いいたします。

また、夏休み中にけが等で学校生活上に配慮が必要な場合はご相談ください。

今年度、二回目の発育測定を実施します。

※三回目の測定は1月です。



9月4日（水）
5・6年生

9月5日（木）
3・4年生

9月6日（金）
1・2年生

持ち物：体育着

注意事項：大きな髪飾り、カチューシャ、髪を高く結ぶ、頭頂部付近の編み込み・・・などは正しく計測することができないことがあります。お控えください。

受診結果報告書のご提出をお願いします。

個人面談の際にお渡しした、「定期健康診断の記録」で受診が必要な場合は「定期健康診断の結果について」というお知らせと一緒に挟ませていただいています。夏休み中に受診したご家庭は、学校まで受診結果報告書をご提出ください。また、紛失してしまった場合は保健室までお声かけください。