

ほけんだより 9月

令和8年8月31日 No.5

射水市立片口小学校

保健室

長い夏休みが終わり、今日から2学期が始まりました。2学期はじっくりと学習に取り組んだり、学習の発表会があったりと、子供たちにとって実り多い学期となります。今から子供たちの成長が楽しみです。まだまだ暑い日が続きますので、引き続き水筒の持参等の熱中症対策もよろしくお願いします。

9月の予定



内容	日時	対象	留意点
身体測定	9月1日(火)	全学年	・体操服の半そで・ハーフパンツで行います。 ・頭の上で髪を結んだり、ヘアピンで留めたりしないでください。
視力検査	9月2日(水) ～9月3日(木)	全学年	・各学年の実施日は連絡帳でお知らせします。 ・眼鏡がある人は忘れずに持ってきてください。
すこやか検診	9月16日(水)	4年生	・小児生活習慣病予防検診です。血圧測定と採血を行います。



約1か月間の長い夏休み、普段とは違った生活リズムで過ごしたお子さんも多いと思います。2学期の始めは、学校が再開するワクワク感と同時に、疲れや体調不良を感じるようになる傾向にあります。まずは、学校生活に合わせて、いつも以上に規則正しい生活を意識することが大切です。お子さんの様子をよく観察し、心や体の不調がないかを見守っていただきたいと思います。

2学期すっきりスタート☆ 親子でチェックしてみましょう

☐に✓が付いたら...

- ☐ 朝、なかなか起きられない。
- ☐ 昼間、あくびがよく出る。
- ☐ 授業中よく眠くなる。



睡眠について見直しましょう

9～10時間の睡眠がしっかりとれていますか？

- ☐ 夜、寝付きが悪い。
- ☐ イライラする、がまんができない。
- ☐ 頭痛や目の疲れがある。



メディアについて見直しましょう

動画視聴やゲーム中心の生活になっていませんか？

- ☐ 元気が出ない。
- ☐ すぐに疲れる。
- ☐ 便通が悪い。



朝ごはんについて見直しましょう

午前中の活動に必要な、十分な栄養がとれる食事ができていますか？

心の不調が気になるときは、担任や保健室、スクールカウンセラーにいつでも相談してください