

ほけんだより

川口市立青木中央小学校

保健室 No.10

令和7年8月26日

2学期が始まります！

夏休みは楽しく過ごせましたか？2学期も元気に楽しく登校しましょう。

まだまだ暑い日が続きます。熱中症を防ぐためには、こまめに水分を補給し、塩分も適度に摂ることが大切です。朝食をしっかりと食べ、バランスの取れた食事を心がけましょう。また、睡眠を十分にとることは疲れをとるだけでなく、熱中症予防になります。健康的な生活習慣を続けていきましょう。

抜け出せ！夏休みモード



寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて
日光を浴びる



朝ごはんを
しっかり食べる

受診、 後回しに なっていませんか？

新学期が始まると授業や行事で

忙しくなり、なかなか病院へ行く時間

がとれなくなることもあります。



どこか治療が必要な
ところがある人

健康診断の結果、
受診のお知らせを受け取ったのに
まだ受診していない人

受診は夏休みの間がチャンスです！

行事予定

発育測定

8月26日(火) 5年生
8月27日(水) 6年生
8月28日(木) 4年生
9月 2日(火) 3年生
9月 3日(水) 1・2年生

大貫事前健康診断

8月28日(木) 5年生
13:30～
*5年生はお弁当を持参
してください。

すくすくパワーアップ週間

9月8日(月)～12日(金)
*裏面をご覧ください。

すくすくパワーアップ週間^{しゅうかん}

夏休み後の学校生活を元気に送るために生活習慣を整えましょう。

期間 9月8日(月) から12日(金)

1 ねる時刻とおきる時刻の目標を決め、記入してください。

2 「健康に関する目当て」を記入してください。

3 できた日に○をつけましょう。毎朝、学校でチェックします。

◎朝ごはん…食べた

◎早ね…1・2年生8時半までに 3・4年生9時までに 5・6年生9時半までに

◎早起き…午前6時30分～午前7時までに

◎排便…でた

◎はみがき…食後(1日3回)

* デジタルデトックスできたものに○をつけてください。

Aかもめコース：デジタルデトックスができた日に○をつける

Bくじらコース：テレビ、インターネット、携帯電話の利用時間は一日1時間まで

Cペンぎんコース：テレビ、インターネット、携帯電話の利用時間は一日2時間まで

Bひとでコース：食事のときだけテレビを消し他のメディアから離れる

4 最終日「ふりかえり」を書き、内容をお家の方にみてもらいましょう。



9(きゅう)9(きゅう)のころ合わせからこの日を救急の日といいます。これから運動会の練習が始まります。けがに気を付けて練習に参加しましょう。

香りのエチケットについて

柔軟剤や抗菌消臭剤成分、香水などで「せきが止まらない」「頭痛・発熱、吐き気」など体調が悪くなる人がいます。体調への影響は個人差があります。人が集まる場所では周囲への配慮が大切になります。香りが周りに与える影響について考えてみませんか？

県ホームページ「知っていますか？香りのエチケット」

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0310/kaorinoethiket1.html>

