

# 9月 ほけんだより

行田市立太田小学校  
保健室 家庭数配付  
令和6年9月2日

夏休みが終わって少しずつ学校の生活リズムに戻していきましょう。  
朝すっきり目覚めるためには、脳を目覚めさせる「朝の光」と体を目覚めさせる「朝食」が大切です。朝起きたら、カーテンを開けて、太陽の光を浴び、朝食をしっかりと食べて、1日をスタートさせましょう。  
まだまだ暑さが続きますが、疲れをためないよう、毎日、たっぷりと睡眠をとって、元気に過ごしましょう。

## 今月の保健目標 規則正しい生活をしよう

### ぐっすり眠って元気な体をつくろう

夏休み中に夜更かししていた人はいませんか？  
睡眠不足だと、頭痛がしたり、イライラしたり、疲れもとれません。  
十分に睡眠をとることで、次の日に向けてのパワーを補給できます。また、成長ホルモンの分泌も促され、成長にもつながります。しっかり眠って、健康な体を作りましょう！

9月の保健行事

4日(水)	発育測定	1~3年生
5日(木)	発育測定	4~6年生
13日(金)	キラキラチェック	

\*キラキラチェックでは、ハンカチ ティッシュ 朝ごはん 朝の歯みがき つめをチェックします。全員パーフェクトを目指しましょう。

### 9月9日は 救急の日

1学期は、ろうかを走っている子や、前を見ずによそ見をしながら歩いている子をよく見かけました。  
走ったり、よそ見をしたりしていると、転んでしまったり、人や物にぶつかったりしてとても危険です。  
出来る限りケガをしないように、落ち着いた生活を心がけましょう。また、爪が伸びている人は、友達にケガをさせてしまうこともあるので、おうちで必ず切りましょう。

保護者の方へ

1学期の健康診断で、医療機関での受診が必要なお子さんに、結果のお知らせを配付しました。夏休み中に医療機関を受診された方は、受診報告書の提出をお願いします。

