

保健だより

さいたま市立土合小学校
R8. 8. 26 NO.5

2学期が始まりました。夏休みは心も体もリフレッシュすることができましたか。もし、夏休みの間に生活リズムが崩れてしまっていたら、朝型の生活リズムに戻すことが大切です。子どもたちの中には休み中の生活リズムが抜けにくく、夜更かしやそれに伴う夜食、朝ごはん抜きといった状況が見られる子がいます。夜は、決まった時間に休ませるようにしましょう。まだまだ暑い日が続きますが、規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。

生活リズムを取り戻そう



8・9月 保健行事予定

8月27日(木)	身体計測	6組
28日(金)	身体計測	6年
31日(月)	身体計測	5年
9月1日(火)	身体計測	4年
2日(水)	身体計測	3年
	眼科検診	全学年
3日(木)	身体計測	2年
4日(金)	身体計測	1年
8日(火)	第1回学校保健委員会	

台風の影響で延期となっていた眼科検診を、9月2日(水)に実施いたします。下校時刻が変更になる学年もありますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

元気チェックカード(夏休み明け用)の活用について

5月に実施した元気チェックカードへのご協力、ありがとうございました。「自分から時間を気にして進んで行動できた」といった感想が多くありました。

全校で実施する機会は5月だけですが、夏休み明けにも実施したいご家庭がございましたら、簡素化されたチェックカードを用意してありますので、ご自由にご活用ください。

ご自由にどうぞ!

子どもたちが自由に
手に取れるように、
保健室前に置いてあ
ります。



R8げんきチェックカード(なつやすみ明け)

ねん くみ なまえ _____

☆じぶんのむくひょうをきめて、じかんをかきましょう。

- ()じ()ふんまでに ふとんにはいて、()じ()ふんまでにおきます。
- テレビやどうがは じかんをきめて、1にち()いないにします。
- ゲームは じかんをきめて、1にち()いないにします。

☆1もくひょうを たっせい するため に、どのように せいかつ すれば よいか を かんがえ、おびに かきこんで みましょう。

ごぜん 5...6...7...8... 3...4...5...6...7...8...9...10...11...12

ひにち	日	日	日	日	日	5日間の ごうけい
こうもく	()	()	()	()	()	
ふとんにはいる じこく できた...2てん もうすこし...1てん できなかった...0てん						てん
あさ おきる じこく できた...2てん もうすこし...1てん できなかった...0てん						てん
あさごはん バランスよくたべた...2てん たべた... 1てん たべなかった...0てん						てん
テレビやどうが を見た...2てん もうすこし...1てん できなかった...0てん						てん
ゲーム できた...2てん もうすこし...1てん できなかった...0てん						てん
あさ、はいべんが できたら ○をつけ						

自分の好きなシールをはっ
ておいたりしてもいいです。
楽しくやってみましょう!

ぜんぶのごうけい _____ てん

しなくても、どちらでもいいよ!

点数ではなく、好きなシールやスタンプを活用してもいいですし、目標にしたい項目だけ取り組んでもいいと思います。提出の必要はありませんので、自由に、楽しくやってみてください!

第1回 学校保健委員会の開催について

日時 令和8年9月8日（火）14:45～15:55

会場 土合小学校 3階 くすのきっずルーム

①土合小児童の朝食の実態について

5月に実施した元気チェックカードの実施状況や保健室の来室状況から、朝食がもたらす子どもたちの学校生活への影響について考察しました。

②食育講座「こころ・からだ・あたまを育てる5の法則」

講師 生活クラブ生活協同組合 食育推進スタッフ 鵜納里々花 氏

参加希望調査のお手紙を配付します。
ご参加をご希望の方は、申込用紙にて
お申込みください。（9月1日〆切）



歯科受診はお済みですか？

1学期の歯科健診で、「結果のお知らせ（ピンク色の紙）」をもらった方で、もう受診が済んだ方は、学校へ提出または連絡帳等でお知らせください。また、まだ受診していない方は、早めに受診しましょう。

運動会の練習が始まります

運動会の練習が始まります。睡眠不足や朝食抜きは、思わぬけがや体調不良につながります。規則正しい生活を心がけましょう。

- お風呂にゆっくり入り、早めに就寝させてください。
- 朝食をしっかり食べましょう。
- まだまだ暑い日が続きます。水筒や汗拭きタオルの持参をお勧めします。
- 手足の爪が伸びていると、けがをする可能性があります。
手足の爪は短く切っておくようにしましょう。
- のどが渇く前に、水分補給をしましょう。
- 忘れずに準備運動をしましょう。

