

# ほけんだより



令和元年8月28日  
さいたま市立馬宮西小学校  
保健室  
第6号



みなさん、夏休みの間は、健康に楽しく過ごせましたか？夏休みの楽しかった・おもしろかったできごとをたくさん教えてください。また、学校生活が始まります。2学期も毎日笑顔で元気に過ごしていきましょう。

## 8・9月の保健行事予定



予定	日にち	学年	注意事項
発育測定 (身長・ 体重)	8月29日(木)	1年・4年・5年 なかよし1組、2組	体育着を忘れずに持ってきましょう。 頭の上や後ろで髪の毛を結ばないように、 注意しましょう。
	8月30日(金)	2年・3年・6年	
歯科健診	9月11日(水)	全学年	朝、しっかりと歯みがきをしましょう。

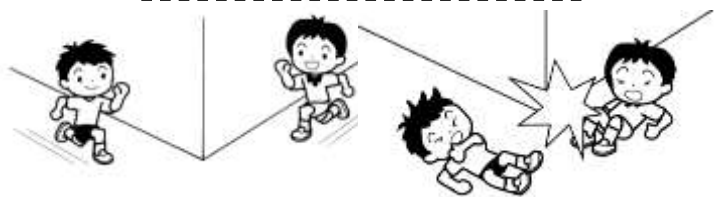
## 9月の保健目標 「けがをしないようにしよう」

周りの人のことを考えて行動したり、危険を予測して気を付けて行動したりすることで、けがを防ぐことができます。自分の生活を見直してみましょう。

### かさの危険な使い方



### ろうかの歩き方



### 危険な遊び方



## 治療は済みましたか？



1学期の健康診断で、病気などの疑いがある人には、結果のお知らせを配付しました。夏休み中に治療が済んだ人は、お知らせの用紙を、保健室に提出をお願いします。

まだ、病院へ行っていない人は、早めに治療が完了するよう、お願いいたします。

# せいかつ ♪ 生活リズムってなあに ♪

「生活リズムを整えましょう。」とよく言いますが、『生活リズム』とは、なんでしょうか？そして、どのようにしたら、『生活リズム』が整うのでしょうか？

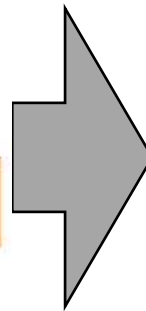
## せいかつ 生活リズムの大きな「もと」は、この2つ！



すいみん  
(ねること)

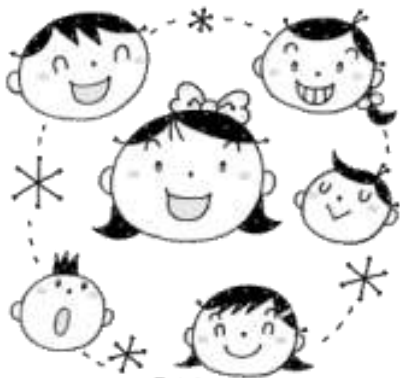


いちにち しょくじ  
1日の食事  
(食べること)



ねる時間、おきる時間や、  
あさごはん、ひるごはん、よるご  
はんの時間は、だいたい決  
まっている方がいい！

## せいかつ 生活リズムの「リズム」をつくるのは、これ！



すいみんや、食事など何かを「楽しみにする気持ち」  
「ワクワクする気持ち」



まいにち  
毎日、いろいろな楽しみがあるよね！たとえば

おいしいごはんを食べる

好きな運動をする

本を読む



おやつ、お出かけ、  
りょうこ、映画、  
おんがく、りょうり  
音楽、料理、テレビ、  
おふろ、友達や家族  
とお話……など

みなさんが「楽しみにしていること」「ワクワクすること」はなんですか？

がっこう  
学校でも、おうちでも、「楽しみ」や「ワクワク」をたくさんにしていきましょう！