

# ほけんだより9月

2025年9月1日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.5

長い夏休みが終わりました。学校でがんばらなきゃ！と気を張ることも必要ですが、疲れすぎないように調節しながら学校の生活リズムに慣れていきましょう。穏やかな生活が送れるよう、夏休み明けも保健室からサポートしていきます。



## こんな様子のあなたに…ワンポイントアドバイス

### 【朝すっきり起きられない！】

今日から、夜は30分早く布団に入り、しっかり体を休めよう。目覚ましのアラームは、いつもより10分早くかけてみて！



### 【夏バテで食欲ダウン！】

食べられそうなものを少しずつ。具たくさんのおスープは色々な食材がとりやすい！特に朝ご飯は、1～2口だけでも食べてこよう。



### 【このごろ便秘がち…】

朝食後は、トイレに入る時間を確保！出なくても、毎朝トイレに「座る」習慣を！水分や野菜を多めに摂ることも意識しよう。



### 【なかなか眠れない…】

寝る30分前にはテレビやゲームなどをやめて電気を消そう！白湯やホットミルクなど、温かい飲み物を飲むのも効果的。



## ●●● 9月の発育測定 ●●●

体操服の半袖・半ズボンで測定します。  
結果は後日、健康手帳でお知らせします。

9月2日（火）	6年生
9月3日（水）	5年生
9月4日（木）	4年生
9月5日（金）	3年生
9月8日（月）	2年生
9月9日（火）	1年生

## ●●● 9月1日は防災の日 ●●●

学校のAEDは  
ここにあります



【校舎外】昇降口 保健室側の壁

※職員玄関入って左側の壁（校舎内）にも設置があります。



学校内の設置場所だけでなく、自宅の近所や通学路ではどこにAEDがあるのかを知っておくと、いざというときに役立ちますよ！

## ●●● 書類のご提出を！ ●●●

お待ちしております



健康診断からの…  
受診報告書

災害共済給付のための…  
医療費申請書類

- 定期健康診断結果からの「**受診結果報告書**」
- 「**視力管理カード**」
- 定期健診後の「**学校生活管理指導表**」
- 学校でけがをした際の**災害共済給付関係書類**

等、提出を求められている方は、ご提出をお願いいたします。