

# ほけんだより 8月

令和5年8月29日  
青梅市立第六小学校  
校長 三木 哲文  
主任養護教諭 緒方 かおり

夏休みはいかがでしたか？2学期が始まりました。暑さが厳しい日が続いていますが、体調を整えて、元気に毎日をご過ごしていきましょう！

## 生活リズムを整えよう！

夏休み中、夜ふかししたり朝ねぼうしたりして、生活リズムが乱れてしまった人もいます。早めに生活リズムを整えていけるよう、次のことを心がけてみましょう！



朝起きたら  
朝日をあびよう！



朝ごはんを  
食べよう！



体を動かして  
遊ぼう！



湯船につかって  
体を温めよう！



夜は早めにゲーム・タブレット  
などをオフにしよう！

## 生活リズムチャレンジカードに取り組みましょう！

本日、5年生以外の全学年に「生活リズムチャレンジカード」を配布しました。5年生は御岳移動教室が近いので、「移動教室健康カード」に取り組みます。生活リズムを整えられるよう心がけながら、1週間取り組んでみましょう。取り組む期間は、8月29日（火）～9月4日（月）です。9月5日（火）に提出してください。

がっ きしんたいけいそく し  
2学期身体計測のお知らせ

がっ におち すい ねん ねん ねん  
8月30日(水) 4年・5年・6年

がっ におち もく ねん  
8月31日(木) 1年

がっ ついたち きん ねん ねん  
9月 1日(金) 2年・3年



たいいくぎ も  
●体育着を持ってきましょう。

かみ け むす たか いち むす ひく いち  
●髪の毛を結ぶときは、高い位置で結ばず、低い位置で結ぶようにしましょう。



くつのサイズ  
あっていますか？

なつやす からだ ひとまわ おお  
夏休み、体が一回り大きくなったこととおもいます。足が大きくなって、くつがきつくなった人もいます。  
サイズの合わないくつは、足の痛みやけがにつながってしまいます。  
自分の足のサイズにあったくつをはくようにしましょう。

まだまだ残暑は続きます。

ねっちゅうしょう き  
**熱中症に気をつけよう！**

ことし ざんしょ ひ つづ ねっちゅうしょうたいさく つと  
今年は残暑がきびしいです。引き続き、熱中症対策に努めていきましょう。



こまめに  
すいぶん  
水分をとろう



てきど  
適度に  
えんぶん  
塩分をとろう



ぼうしを  
かぶろう



こまめに  
きゅう  
休けいしよう

**保護者の方へ**

2学期が始まりました。2学期も学校保健活動へのご協力の程よろしくお願いたします。

- 身体計測の結果は、「健康の記録」にてお知らせします。確認されましたら、サインまたは押印の上、学校に提出してください。
- 夏休み明けに生活リズムを早めに整えられるよう、今年度は「生活リズムチャレンジカード」に取り組みます。規則正しい生活を送れるよう、ご家庭でもお子さんへの声掛けをお願いいたします。最終日に保護者の方からも一言コメントのご記入をお願いいたします。