

こんげつ ほけんもくひょう  
**今月の保健目標**


せいかつ  
**生活のリズムを**  
じとの  
**整えよう!**

令和7年8月26日  
江東区立東陽小学校  
校長 佐藤 友信  
養護教諭 大田黒 恵美

夏休みが終わり、学校がはじまりました。長いお休みをみなさんはどんなふうにご過ごしましたか。東京はとても暑い日が続いたので、エアコンのついた涼しい室内で過ごすことが多かったのではないのでしょうか。まだまだ暑い日が続くので、しっかりと水分を補給して熱中症にかからないように気をつけましょう。


この夏は百日咳という感染症が流行していますが、学校感染症のひとつで出席停止です。また、全国的には、新型コロナウイルス感染症も感染者数が増えています。発熱やのどの痛み、長引く咳などのかぜ症状のある場合には医療機関への受診をお願いします。また、体調不良の場合には無理をせず登校は控えましょう。

※給食準備中には全員の児童がマスクを着用しています。毎日マスクをもたせてください。




8/27(水)～9/2(火) **ハッピー貯金通帳**を記入して、生活習慣のふり返りに取り組みます。毎日の生活リズムを見直して学校の生活リズムに慣れましょう。


**早起きをして**  
太陽の光をあびよう




**朝ごはんを**  
かならず食べよう



**しっかり体を**  
動かそう



**夜は早く寝よう**



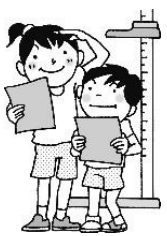
9・10月の保健行事		
日付	検査項目	実施学年
9/16(火)	身体測定	6年
17(水)	身体測定	5年
18(木)	身体測定	4年
19(金)	身体測定	3年
22(月)	身体測定	2年・仲よし
24(水)	身体測定	1年
未定	色覚検査	4年希望者
10/3(金)	生活習慣病 予防検診	4年希望者
21(火)	就学時健診	新1年

髪が長い人は頭の後ろやてっぺんではむすばないようにしましょう。  
体育着で行います。忘れないようにしましょう。

**熱中症対策**

- ・こまめな水分補給。
- ・そとではぼうしをかぶる。
- ・すいみんをしっかりとる。
- ・栄養バランスのとれた食事
- ・朝ごはんは必ず食べる。
- ・体調がおかしいときは、すぐに近くのおとなに知らせよう。
- ・夏休み明けは特に気をつけよう。

裏面もご覧ください。



# すいみん げんき しっかりと睡眠をとって元気にすごそう！

健康な毎日を送るためには、睡眠はとてたいせつです。夜ねおると、体は次の日元気に活動するための準備をはじめます。

## よい「すいみん」のための3か条

- ★ **量** しょうがくせい じかん ね  
小学生は9～10時間寝る
- ★ **質** あさ ね お  
朝までぐっすり寝て、すっきり起きる
- ★ **リズム** やす ひ おな じかん ね お  
休みの日も同じ時間に寝て、起きる



きおく せいり  
記憶を整理して  
  
ていちゃく  
定着させる



こころ お つ  
心の落ち着きや、  
  
やる気 き たか  
が高まる



よいすいみんのための3か条をいつも心がけて、脳も身体も元気アップ！

## あさ 朝のスケジュールをつくらう！

まず学校につく時間を書きます。それまでに学校につくためには何時に何をしたらいいのかな。何にどのくらいの時間がかかっているのか考えながら書いてね。

がっこう <small>じかん</small> 学校につく時間	いえ <small>で</small> <small>じかん</small> 家を出る時間	あさ 朝ごはん	み <small>じたく</small> 身支度	お <small>じかん</small> 起きる時間	ね <small>じかん</small> 寝る時間
:	:	:	:	:	:

あさ 朝のスタートがうまくいくと、一日が気分良くすごせますね。そのためには  
なんじ 何時にねるとよいか、おうちの人と話して決めましょう。