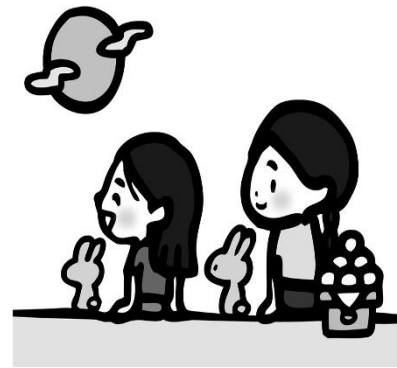


ほけんだより 9月

令和8年9月1日
橋戸小学校
保健室

なが なつやす お
長い夏休みが終わり、2学期が始まります。
なつやす
夏休みは、お家でゆっくり過ごしたり、お出かけ
したりとそれぞれ思い思いの時間を過ごすことが
できたでしょうか。少しずつ学校生活のリズムを
とりもどしていきましょう。おすすめは朝、起きた
らカーテンをあけて太陽の光を浴びることです。
なかなか起きられない辛い日の朝こそ、ぜひ実践
してみてくださいね。



9月の保健目標：生活のリズムを正しくしよう

休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す



軽くていいので
5分くらい動いてみる



アップテンポの
音楽を聴いてみる



保護者の方へ

学校保健委員会を実施しました

2学期が始まります。今学期もどうぞよろしくお願いいたします。

夏季休業期間中、学校医・学校薬剤師の先生方が来校され、学校保健委員会を実施いたしました。本校からは、定期健康診断の結果や生活指導面、給食における取り組み、体力テストの結果・体力づくりの取り組み等について報告しました。

今回は東京都理学療法士協会の先生方もお招きして、「小学生の心身機能の特徴と健康課題について」というお話をいただきました。その中の1つに姿勢に着目した隙間時間に取り組める活動の紹介がありましたので一部お知らせいたします。たとえば、よい姿勢を保つためのコツとして、1分間、意識をしながら背筋をピンとする動作をする。(授業後など)両手を挙げて10秒伸びをする。この動作をすることで、重力に負けた体幹を再度起こすことができます。また、子供たちのスクリーンタイム(タブレット端末・スマートフォン等のディスプレイを見る時間)は年々増加傾向にあるため、30分に1回は目を休める等、ご家庭でもお声がけしていただくと幸いです。

2学期 身体計測について

9月 2日(水) 4~6年生

3日(木) 1~3年生

日程が近くなりましたので再度お知らせいたします。

また、学校行事や授業の関係上、変更する場合がありますので、予めご了承ください。

計測時の髪形や、体育着忘れにご注意ください。