旭　町　小　学　校　ほ　け　ん　だ　よ　り

すこやか９月号



令和８年９月発行
松戸市立旭町小学校
保健室



９月の保健目標　規則正しい生活をしよう

楽しかった夏休みも終わり、あさひっ子たちの元気な声が学校に戻ってきました。気持ちを新たに、また2学期から目標をもって頑張っていきましょう！

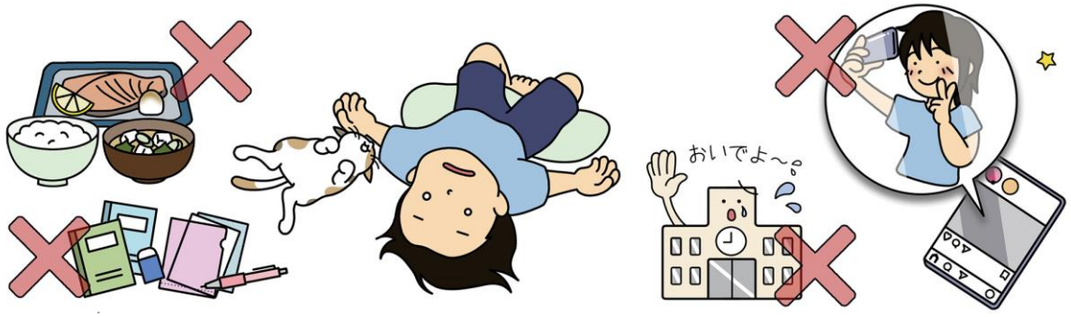
夏休みの間、体をあまり動かせなかった人もいるかも知れません。2学期初めは無理せず、少しずつ体と心を学校生活に慣らしていきましょう。お互いに声をかけ合って、楽しく2学期のスタートをきりましょう！

【９月の保健行事】

９月２日（水）～３日（木）	発育測定　※体操服を持ってきてください。
９月25日（金）	5年生　脊柱側わん症検診（3D スコリオ）

１学期の健康診断結果を受けて、歯科や眼科などを受診した人は「受診済書」の提出をお願いいたします。

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



軽くでいいので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



スポーツの秋を安全に楽しもう！

ポイント①



久しぶりに運動する人もいるかも知れません。運動の前後に体操・ストレッチをしてけがを予防しましょう！

ポイント②



まだまだ暑いです。毎日水筒を持ってきて、こまめに水分補給し、熱中症を予防しましょう！

ポイント③



生活リズムが崩れていませんか？食事と睡眠をしっかりとり、体調を整えて運動しましょう！

備蓄品を確認



９月１日は「防災の日」。みなさんのお家ではどのようなものをどこに備蓄していますか？災害はいつ起きるかわかりません。この機会に、お家の備蓄品を確認・入れ替えをしてみましょう。水などを、普段から使いながら補充し、備蓄していくことを「ローリングストック」といいます。

９月１日は防災の日　屋外や外出先で地震が起こったときは

