



令和 6 年 9 月 2 日
府中市立白糸台小学校
校長 堀越 新一
保 健 室



2学期が始まりました。夏休み中は規則正しい生活ができていましたか。夜遅くまで起きていて生活リズムがみだれてしまっている人は、早めに正しい生活リズムに戻しましょう。まだ暑い日が続きますが、運動会の練習が始まります。熱中しないようにするためにも、正しい生活リズムを心がけましょう。

規則正しい生活ができているか確認してみましょう！

今日は元気に過ごせていますか。毎日元気に過ごすために、規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。そのためには、下の6つのことに気をつけましょう。(できた人は、○をつけましょう。)



- ☐ 夜、早めに休んで、ぐっすりねた
- ☐ 朝ご飯を食べた
- ☐ ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った
- ☐ 外遊びや運動をした
- ☐ おやつを食べすぎなかった
- ☐ 夕ご飯を食べた



うん どう まえ
運動前にチェック!

ケガを防ごう!

つまめ ぎ
爪は切っていますか?

つまめ なが し ぶん ひと
爪が長いと自分や人をひっかい
てケガをさせる危険があります。

くつ あ
靴のサイズは合っていますか?

め 脱げたり、くつ 靴ずれしたりするな
どケガの可能性(かのうせい)があります。

ちようしよく
朝食は
食べましたか?

からだ のう おも うご
体や脳がエネルギー不足だ
と思ったように動けません。

ぜん じつ
前日は
よく寝ましたか?

ね ぶ そく はん だんりよく お
寝不足だと判断力が落ちて
ケガをしやすくなります。

じゆん び うん どう
準備運動は
しましたか?

きゆう からだ うご
急に体を動かすとケガを
しやすくなります。

色覚の検査について

府中市では保護者と本人が同意した小学4年生の児童を対象に、色覚検査を実施しています。

本校では、4年生を対象に同意を確認するプリントを配り、10月11日(金)に検査を実施します。

他学年で色覚検査を希望する場合は、連絡帳等で9月末までに学校へお知らせください。

お子さんの色の見え方でご心配なことがある場合は、随時相談を受けています。保健室にご連絡ください。



～9月の保健行事～

9月2日(月) 身体計測・保健指導(6年)

3日(火) 身体計測・保健指導(5年)

4日(水) 身体計測・保健指導(4年)

5日(木) 身体計測・保健指導(3年)

6日(金) 身体計測・保健指導(2年)

9日(月) 身体計測・保健指導(1年)

しんたいけいそく とうじつ
身体計測の当日

たいいく ぎ も
・体育着を持ってきて
ください。

け した ほう
・かみの毛は下の方で
おすんでください。

