



令和6年8月29日
府中市立矢崎小学校
保健室

約1か月の夏休みが終わりました。長い休みのあとは生活リズムの変化で体のだるさや疲れが出やすくなります。さらに、まだまだ熱中症にも注意が必要です。長い2学期、子供たちが元気にいっぱいにごさるよう保健室からサポートしていきます。

9月の保健目標…生活リズムを整えよう

生活リズムカードのご協力ありがとうございました。
集計結果は10月のほけんだよりにてお知らせいたします。

9月の保健行事

月	火	水	木	金
身体測定では体操着を着用します。ご用意をお願いします。				8/30 身体測定 (5・6年)
9/2 身体測定 (1・2年)	3 身体測定 (3・4年)	4	5	6
9 視力検査 (6年)	10 視力検査 (5年)	11 歯科検診 (全学年) 朝の歯磨き忘れずに!	12 視力検査 (4年)	13 視力検査 (3年)
16 敬老の日	17 視力検査 (2年)	18	19 わくわく自然教室 事前健診(5年) 視力検査(1年)	20

わくわく自然教室事前健診について

9月19日(木)に内科学校医の野本先生による宿泊前の健康診断を行います。

健康観察カードを基に問診や視診、触診を行いますので忘れずに健康観察カードを持ってきてください。また、同時に持参薬の確認も行います。薬を持参する予定の家庭は、児童が自分で「どんな薬を、どのタイミングで服用する」のかを答えられるように、各ご家庭でお子さまと一緒に確認しておいてください。

スクールカウンセラー来校日(※日程が変更する場合もあります)

9月	2日（月）	9日（月）	30日（月）	
10月	7日（月）	28日（月）	30日（水）	
11月	11日（月）	18日（月）	25日（月）	29日（金）
12月	9日（月）	16日（月）		

【予約方法】

担任、副校長または養護教諭までご連絡ください。

【面談時間】

①9:00 ②11:00 ③14:00 ④15:00 ※1枠につき50分間となります。
就労等で、上記の時間帯で都合がつかない場合はご相談ください。

※3学期の来校日は、1月ほけんだよりでお知らせします。

夏休み健康調査について

夏休み中に大きなけがや病気等に罹り、学校生活上で配慮する事項がある場合は、
右記のQRコードまたは下記のリンクからご入力をお願いします。

<[「夏休み健康調査」入力フォームはこちらをクリック](#)>



やざきしょう じどう
矢崎小の児童のみなさんへ



げんき どうこう 元気に登校できましたか？ まいにち たの がっこう す 毎日、楽しく学校を過ごすためには、きそくただいせい 規則正しい生活をして からだ ちょうし 体の調子を
ととの 整えることが大切です。した ひょう 下の表をみて6つすべてができるようにがんばってみましょう。

☐ はや やす
早めに休んで、
よる 夜、ぐっすり寝た

☐ あさ た
朝ごはんを食べた

☐ どう が み
ゲームをしたり、
動画を見たりする
じ かん やく そく まも
時間の約束を守った



☐ そと あそ
外遊びや
スポーツをした

☐ た
おやつを食べすぎなかった
(おやつを食べても、
ゆう た
夕ごはんはきちんと
食べられたら○)

☐ ゆう た
夕ごはんを食べた

