



ほけんだより 9月

令和2年9月1日発行

9月の保健目標 元気に運動しよう

東山小学校 No. 6
おうちの人と一緒に読みましょう。

9月になりました。今年は例年とは違い、夏休みが終わって一週間が経ちますが、学校の生活リズムは取り戻せていますか。まだまだ暑い日が続く、熱中症の危険もあります。新型コロナウイルス感染症も流行しています。自分の体に目を向けて、体調管理をしっかりしましょう。

元気に運動できるかな？

9月の保健目標は「元気に運動しよう」です。元気に運動するためには準備が必要です。あなたは運動する準備ができているでしょうか。当てはまるものにチェックをしてみましょう。

睡眠不足

ではない？ ☐



帽子は

かぶっている？ ☐



暑さによる

疲れはない？ ☐



水分補給をこまめに

している？ ☐



朝ご飯を

食べてきた？ ☐



手の爪は

伸びていない？ ☐



服がゆるい又はきつい
感じではない？ ☐



足の爪は

伸びていない？ ☐



靴ひもは

ほどけていない？ ☐



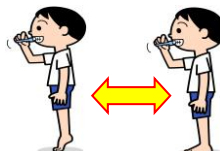
新型コロナウイルスが
はやる中で

安全に楽しく運動をしよう

やってみよう！おうちでできる運動



バランス力 UP
日常の動作に片足立ちを加えバランスをとる。



筋力 UP
かかとを上げたり、下げたりを繰り返す。かかとを下げるとき、床すれすれで保つと効果が大きい。



柔軟性 UP
関節や筋肉を伸ばす。



体幹の力 UP
四つん這いになって、片手、片足を地面と平行にあげる。

公園で運動するときには、
一人か数人で、
他の人と運動するときには、
ジョギングなどですれ違ふときは、
距離をとる

注意事項

スポーツ庁の「子供の運動あそび応援サイト」におうちでできる運動が紹介されています。参考にして、運動してみましょう。

アドレス↓

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html



がんばりました！夏休み生活習慣チェックカード

8／8（土）～8／20（木）の13日間、チェックを頑張った子の感想とおうちの人の言葉の一部を紹介します。みなさんの頑張りや保護者のみなさまの励ましの様子が伝わってきました。この調子で2学期も元気に頑張りましょう！

まいにち9じにねるために、よるごはんやおふろをはやくできるようがんばりました。

【児童】

一生懸命自分で時間を決め、取り組んでいました。少し心配でしたが、進んで行う姿はとても素敵でした。これからもしっかりと続けて元気で過ごしてほしいです。

【保護者】

手洗い、うがいの習慣づけになったと思います。比較的、生活のリズムを崩すことなく過ごせたと思います。

【保護者】

全部〇にするのが難しかったので、少しずつがんばっていきたいと思います。

【児童】

今までの健康チェックカードの中で「〇」が一番多いカードにしようと思って取り組みました。そうしたら、「〇」が一番多いチェックカードになりました。

【児童】

もう少し早く寝られるように、夜の過ごし方を自分で管理できるようになるといいと思います。

【保護者】

スクールカウンセラー 岩瀬真理子先生

学校生活や家庭生活での悩みや困っていること、心配なことなどを何でも相談することができます。相談の内容は固く守られますので、安心して相談してください。

二学期の来校予定

9／24（木）

10／22（木）

11／26（木）

12／17（木）

全日程9時半～16時

申し込み方法

担任又は養護教諭まで連絡してください。

