



令和8（2026）年度
校方第二小学校
保健室

みなさん、夏休みはどうでしたか。また、夏休みのエピソードを教えてください。学校があるときと違って、少し自由な時間があると思いますが、生活のリズムはくずれていませんか。少しずつ、学校モードにしていってください。

2学期は運動会があります。まだまだ暑い日が続きますので、しっかりと水分をとって、無理のないようにしてください。2学期も楽しく過ごせますように。

／ 気をつけて！ ／

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

甘いもののとりすぎに注意！！

甘いものをとりすぎではありませんか。実は、ペットボトルの飲み物やスナック菓子、カップ麺などには、たくさんの糖分が含まれています。たとえば、500mLのペットボトルの炭酸飲料には、角砂糖10個以上の糖分が含まれているのです。

甘いものをとりすぎると、ごはんが食べられず、栄養バランスが偏ってしまいます。また、将来、動脈硬化や糖尿病などの病気になるかもしれません。

甘いものをとりすぎないように、注意をしましょう。



朝、余裕で快適に過ごすために

ためにも、翌日の持ち物は前もって準備しておきましょう。

また、日頃から整理整頓を心がけておくことも大切です。まずは、ものの置き場所を決めましょう。次に、ものを使ったら、必ずもとの場所に戻します。そうすれば、「あれがない！」がなくなるはず。朝に、心の余裕が生まれ、快適に一日をスタートできるでしょう。

「あれ、どこだっけ？」「もう出かけ
る時間なのに、〇〇が見つからない！」
なんて、朝、バタバタしていませんか。
慌てていると、転んでケガをしたり、
自転車や他の人にぶつかりそうになっ
たり、危ないですよ。朝、慌てない



防災意識をもつことが大事

非常用持出袋の準備「おうちのひとと相談だ！」



災害のときのその情報



排便習慣
乱れてない？



8・9月の二測定日程

8月26日（水）6年生
9月2日（水）5年生
3日（木）3年生
4日（金）4年生
7日（月）2年生
8日（火）1年生

○体操服を忘れずに持ってきてください。
○髪を頭の上で結ぶと、スムーズに身長
の測定ができないので、結ばないように
してください。
○緑色のけんこうカードに身長・体重を
記録します。返却するので、お家のひと
とみてくださいね。

