



令和6年9月6日  
松代小学校 保健室

親子と一緒に  
読んでください♪



長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました！夏休みが終わり、ひとまわり大きく成長したみなさんに会えてとてもうれしかったです😊

2学期は、陸上大会、ウォークラリー、文化祭、マラソン記録会と行事が盛りだくさん！夏休みの思い出も大切にしながら、学校のある日の生活リズムを取り戻していきましょう。



## ぐっすりすいみんで いいことたくさん！

8月30日(金)に身体測定を行いました。結果を配付したので、1学期からどのくらい成長したか確認してみましょう！結果の用紙は、学校へ提出の必要はありません。ご家庭で保管していただき、健康管理にお役立てください。

からだを大きくする

かんがえる力アップ!

ねむりの はたらき

おぼえたことをせいりする

やさしい気持ち がんばる気持ち

からだを休めて 元気になる

病気になる 強いからだ

からだのうの つかれをとる

測定前に、ミニ保健指導を行いました。

- 1年生「すいみんってなに？」
- 2～4年生「すいみん列車」
- 5・6年生「脳とすいみん」

についてお話をしました。

## ぐっすりねむるためのポイント

1. ねる前にゲーム・テレビ・スマホを見ない!

2. 夕食は、ねる2～3時間前までにすませる!

3. 小学生に必要なすいみん時間は、9～10時間!

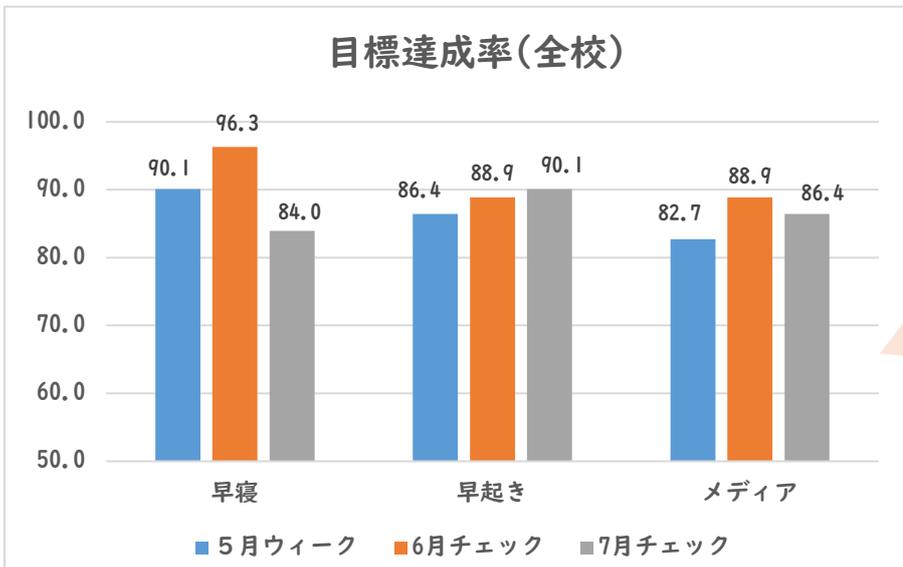
体と脳をしっかり休ませるために、寝る前の行動がとっても大切! 心がけてみよう!



らいしゅう  
来週は  
だい かい  
第2回すこやかウィーク

9/9~13は、第2回すこやかウィークです。  
1学期の自分の結果や今の生活の様子を振り返って、すこやかレンジャーの約束が守れるように意識して生活してみましょう。

目標達成率(全校)



1学期のすこやかウィーク・チェック  
とってもよくがんばりました！  
特に「早起き」「メディア」に〇がつく人が増えてきています。その調子でがんばりましょう🔥



がっき  
2学期から “ぱくぱくイエロー” が仲間入り！

早ねの“おやすみブラック”、早起きの“おはようレッド、メディアコントロールの”ふれあいグリーン“に加えて、2学期からは朝ごはんの“ぱくぱくイエロー”がチェック項目に追加されました。毎朝、朝ごはんを「食べた」「食べなかった」をチェックしましょう！

ちょうしょく  
朝食の  
こうか  
効果



がっき たきざわ  
2学期 瀧澤SC(スクールカウンセラー)来校日

学習・先生・友だち・家族のこと、学校生活で不安なこと、家庭でのお悩みなど様々な話を聞いてくださいます。保護者の方のみ、お子さんのみ、親子でなど、どのような形でも面談可能です。希望される場合は、担任または養護教諭までお気軽にご連絡ください。



来校予定日：9/12(木)、10/3(木)、11/14(木)、12/12(木)