



ほけんだより



なつやす お がっ き なつやす す
夏休みが終わり、2学期がはじまりましたね。夏休みはどのように過ごしましたか？

たの おも で あつ のこ がつ がつ なつ つか かん じ き こころ からだ
楽しい思い出はできましたか？暑さが残る8月から9月は、夏の疲れを感じやすい時期です。心と体がど
ちらも元気であることが大切です。夏休み気分を学校生活に切り替えて、2学期も笑顔いっぱい元気にお
ごしましょう！しんどいときは無理をせずに、しっかりと心と体を休めてくださいね。



なつ やすみ があ 終わって、こんなことない？



がっこう 学校モードにきりかえよう！



あさ 朝おきるのがつらい...

ふとんにはい じ かん き 入る時間を決めておこう！



あさ しょうよく 朝は食欲がなく、
あさ 朝ごはん 食べたくない...

あさ 朝ごはんは1日のエネルギーです。
すこ 少しでも食べるようにしましょう！



うんちがで 出ていない...

つめ 冷たい物のたべすぎに注意！
あさ 朝はトイレに座ってみよう！



よる ねむ 夜は眠ることができない...

ね まえ 寝る前のスマホやテレビはやめよう！



子 かく にん 備えや確認はふだんから



がつついたち ぼうさい ひ
9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に発生し、東京都
かな がわけん ちゅうしん おお ひ がい う かんとうだいしんさい じ しん けいけん
神奈川県を中心に大きな被害を受けた関東大震災という地震の経験をふ
まえ、さいがい そな ひ なるば しょう かくにん
まえ、災害に備えるための意識をもとうという思いから、この日に決ま
りました。もしものときに必要なものを用意したり、おうちのひとと防災
グッズの中身や避難場所を確認したりしていますか？ また、8月30
にち がついつ か ぼうさいしゅうかん ひ そな かくにん たいせつ
日から9月5日は「防災週間」です。日ごろからの備えや確認が大切です。



令和7年9月1日
岸和田市立山直南小学校
保健室

～9月の予定～



二計測（身長・体重）

- 1日（月）： 4・5・6年生
2日（火）： 2・3年生
3日（水）： 1年生

視力検査

- 8日（月）： 3年生
9日（火）： 2年生・4年生
10日（水）： 5・6年生
16日（火）： 1年生

正確に測定するために頭頂部（頭の上）や
後ろで結ばない髪型をお願いします。

メガネを持っている人は、裸眼視力と矯正視力
を測定するので、持ってくるようお願いします。
また、コンタクトレンズの人は、おうちか
らつけたままでOKです。

※視力検査が終了後、健康カードを持って帰ります。確認いただき、印鑑を 押して返却お願いいたします。



～保護者の皆様へ～

2学期が始まりました。お子様から夏休みの思い出をたくさん聞き、嬉しそうに話してくれる姿に癒されています。長い休みが明け学校生活に戻りましたが、ご家庭でのお子様の様子はいかがでしょうか？残暑が厳しく疲れが出やすい時季ですので、体調が優れない時は無理をせずに、ゆっくりと休んでください。

今学期も学校保健に、ご理解とご協力をお願いいたします。

