

ほけんだより

令和8年8月31日 No.8
朝霞市立朝霞第二小学校
保健室

2学期のスタートです！

44日間の夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？学校が始まるのが楽しみだった人もいれば、「もっと休みが続けばいいのに…」と思っている人もいるかもしれませんね。今日からは、心も体も学校モードに切り替えて、2学期も元気に過ごしましょう。



めざましスイッチ朝ごはん

朝ごはんには、みなさんの体を元気に活動できるようにする「スイッチ」のような役割があります。

体と心のめざましスイッチ



朝ごはんを食べると、体も心も元気いっぱい！

頭のめざましスイッチ



朝ごはんを食べると頭がすっきりして、勉強もはかどるよ！

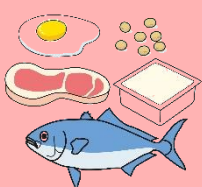
おなかのめざましスイッチ



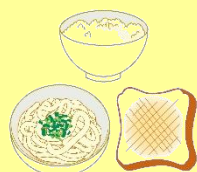
朝ごはんを食べると、うんちが出て、おなかですっきり！

オススメ朝ごはんは・・・

肉・魚・卵・牛乳など
(体をつくるもと)



ごはん・パンなど
(ちからのもと)



野菜・くだものなど
(体の調子を整える)



体力アップ大作戦！ ～外遊びのススメ～

＜外遊びの効果＞

- 遊びの中で体力アップできる
- 筋力や持久力、バランス感覚が身につく
- 日光を浴びることで、生活リズムも整う
- 体力アップだけでなく、視力低下予防にもなる！

おにごっこやキャッチボール、遊具遊びなど、自分でもできる取り組みをやってみよう！
遊んだ後は、よく食べて、よくねようね。



2学期に行う健康診断のお知らせ

○身体計測

9月1日(火)	5・6年生	・体育着を持ってくる ・かみの毛を頭の上や後ろで結ばない
9月2日(水)	3・4年生	
9月3日(木)	1・2年生・あすなろ学級	



～保護者の方へ～

身体計測前の保健教育で、「体力向上」に関するお話をします！

9月に行われる身体計測前の保健教育で、「体力向上」について話をします。1～3年生は「生活リズム」を中心に、「健康な体づくりが体力向上につながる」こと、4～6年生は「なぜ体力向上が大事なのか」「体力不足・運動不足だとどうなるのか」等について話を予定します。

夏休み中、生活リズムが乱れがちであったり、暑さもあり、運動不足気味だったお子さんも少なくないのではないかと思います。ぜひご家庭でも、体力アップに向けて、取り組みやお話をいただければと思います。

○脊柱側弯症検診（5年生）

日時：9月18日(金)
場所：朝霞第二小学校 理科室
対象：5年生 及び 昨年度未受診の6年生

欠席した場合、保護者引率のもと、
受診することになります。
(日時や場所は後日お知らせします。)