



すくすく



R4.9.1

田原市立田原中部小学校
保健だより 9月号

夏休みが明け、ついに2学期のスタートです。お休みの間、規則正しい生活を送ることはできましたか？夜なかなか眠れない、朝起きるのがつらいという人は、生活リズムが乱れてしまっているかもしれません。元気に過ごす秘訣は生活リズムを正すこと！乱れてしまった生活リズムは早めに戻して、元気にスタートを切りましょう。

すいみんをしっかりとりよう！

すいみん不足になると…



食欲が出ない



集中力が低下する



体調をくずしやすくなる



イライラしやすくなる



肥満になりやすい

ほかにも

- ・めんえき力が低下し、かぜなどにかかりやすくなる
- ・老化が早まる など
- ★体や心の発達にも、悪いえいきょうをあたえます。

歯のちりょうはすみましたか？

1学期の歯科検診の結果、むし歯などがあった人は夏休みに歯医者さんへ行くことができましたか？受診した人は、結果の用紙を担当の先生に提出しましょう。





が っ よ て い 9月の予定



にちじ 日時	そくてい けんしんこうもく 測定・検診項目	けんしん し ふくそう 検診時の服装
が っ ぶ っ か きん 9月 2日 (金)	はついくそくてい 発育測定 (1-1、1-2、5-1、 6-1、6-2)	たいそうふく はんそではん 体操服の半袖半ズボン
い っ か げ っ 5日 (月)	はついくそくてい 発育測定 (3-1、3-2、3-3)	
む い か か 6日 (火)	はついくそくてい 発育測定 (2-1、2-2、ゆとくは)	
ここのか きん 9日 (金)	はついくそくてい 発育測定 (4-1、4-2、5-2)	
2 2 日 にち もく (木)	し か けんしん 歯科検診	
3 0 日 にち きん (金)	しゅうがくりょうこうまえけんしん 修学旅行前検診	

保護者の皆様へ

夏休み中にお子様が大きなけがや病気をした場合は、学校までお知らせください。

本日、定期歯科検診事前調査票を配付しましたので、9月8日(木)までに学校までご提出ください。よろしくお願いします。