

# すこやか



## 8月号

令和7年8月26日(火)  
鮎川小学校 保健室

今日から2学期が始まりました。楽しい夏休みを過ごせたでしょうか。学校の生活リズムを取り戻せるように、ご家庭でも規則正しい生活に気を付けるよう、お声掛けをよろしくお願ひします。

<8・9月の保健目標>  
体のリズムを整えよう



## 学校モードに切り替えよう

あさ たいよう ひかり あ  
朝に太陽の光を浴びる

こころ からだ  
心も体もスッキリ  
目覚めます。



あさ た  
朝ごはんを食べる

たいおん あ げんき かつどう  
体温が上がり、元気に活動  
できます。



ひるま からだ うご  
昼間に体を動かす

こころ つか よる  
心地よく疲れて、夜ぐっす  
り眠ることができます。



じゅうばん すいみん  
十分な睡眠をとる

しょうがくせい じかん  
小学生は9～1.1時間の  
睡眠が必要とされています。



## 受診報告書の提出について

1学期の健康診断の結果を受け、夏休み中に医療機関を受診した場合は、受診報告書を学校までご提出ください。

未受診の場合は、早めの受診をお勧めいたします。



## 秋の健康診断について



### 発育測定

1・2年 8月27日(水)  
4年 8月28日(木)  
5・6年 8月29日(金)

### 視力検査

1・2年 9月2日(火)  
4年 9月3日(水)  
5・6年 9月4日(木)



発育測定は運動着(半袖半ズボン)で行います。  
結果は健康カードにてお知らせします。