

ほけんだより 9月

令和8年8月31日
志木市立宗岡第二小学校
保健室
(親子で読むほけんだより)

<9月の保健目標> 生活リズムをととのえよう

夏休みがおわり、2学期がスタートしました。生活リズムは元にもどったでしょうか？
朝がつかいなあ…、眠いなあと思っている人はぜひ「3つのスイッチ」を押すことを意識して生活してみましょう。

生活リズムをもどす「3つのスイッチ」

① 太陽の光をあびる

朝起きたらカーテンをあけましょう！太陽の光は体と脳に「朝がきたぞ！」というスイッチを入れる重要な役目があります。



② 朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんは、眠っていたおなかのスイッチを入れる役目があります。しっかり噛んで食べることで、体温が上がり、脳まで栄養がわたって午前中をすっきり過ごすことができます。



③ 寝る前のスマホ・テレビはオフ

スマホやテレビから出る光は、脳を起こす働きがあります。寝る直前まで見ていると眠りのスイッチが入りにくくなってしまうので、寝る2時間前にはやめるようにしましょう。





日本スポーツ振興センター給付金にかかわるお知らせについて

学校でのけがは「**こども医療費助成制度**」ではなく、「**日本スポーツ振興センターの災害共済給付金制度の使用**」をお願いいたします。その際、一度、現金で実費で支払っていただき、学校に関係書類を提出してください。手続き終了後、保護者様の口座へ振り込みが行われます。申請から振込までは3か月ほどかかりますのでご了承ください。1学期中に日本スポーツ振興センターを使用したご家庭は、学校に速やかに提出していただくようお願いいたします。



9月



保健行事予定

- | | | |
|---------|------|------------------|
| 9/2 (水) | 身体測定 | ①6-3②6-1③6-2④5-1 |
| 9/3 (木) | 身体測定 | ①5-2②4-3③4-1④4-2 |
| 9/4 (金) | 身体測定 | ①2-1②1-1③2-2④1-2 |
| 9/7 (月) | 身体測定 | ①ポプラ②3-1③3-2 |



R8年度宗岡みらい学園地域学校保健委員会が開催されました！

令和8年7月21日(火)に志木市総合福祉センターにて宗岡みらい学園地域学校保健委員会が開催されました。今年度のテーマは、『子どもの未来を守る健康づくり～目の健康と性教育を通して～』です。講師として、学校眼科医の宇野剛先生、助産師の櫻井裕子先生をお迎えし、講話をしていただきました。宇野先生からは、近視進行抑制にかかわる最新の治療法のご説明、櫻井先生からは、人生を幸福なものとしていくために、大人がどのような性教育を行っていくべきか、についてお話をいただきました。こちらについては、別途、報告書を作成し、保護者・関係者の皆様に配布をする予定です。ぜひご一読いただき、子どもたちの健康課題解決に向けてご協力いただきますよう、お願いいたします。

