

ほけんだより 8月

令和8年8月26日
上市市立西郷小・中学校
(上山きらり学園)
ほけんしつ
No. 10

2学期がはじまります



夏休みはどうでしたか？ 休み明けは朝がつかいかもしれませんが、頑張って早起きしてみると生活リズムが整って、いいことがたくさんです。9月の保健目標は「生活リズムを整えよう」です。早寝・早起き・朝ごはん、心も体も、学校モードのスイッチをオンにしましょう。

まずは早起き！ いいリズムで毎日元気

はやお
早起きして
あさひ あ
朝日を浴びる

あさ
朝ごはんを
た
ゆっくり食べる

で
ウンチが出て
スッカリ

はや ねむ
早く眠くなって
あさ
朝までぐっすり

なか す
お腹が空いて
ごはんがおいしい♪

げんき あそ
元気に遊ぶ・
うんどう
運動する

“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

保健目標のふりかえり 〈7. 8月〉

先月の保健目標は「熱中症を予防しよう」でした。夏休み中も、暑さ対策ができたでしょうか？ セルフチェック（小学生はおうちの人と一緒にチェック）してみましょう。

- ☐ ぼうし・水筒・タオル・涼しい服装などで暑さ対策ができた。
- ☐ のどがかわく前に、こまめに水分補給ができた。
- ☐ 睡眠をたっぷりとり、しっかり朝ごはんを食べた。



◎ 9月7日～11日に、学年ごとの日程で、身体測定(身長・体重)を予定しています

夏休みの明けの生活リズムチェックシート

夏休みで生活が少し崩れてしまった人もいませんか。2学期また元気に学校に来られるように、生活リズムを整えましょう。（※宿題ではないので提出はありません。）

 (時) までに起きる	 あさごはん
 ごはんのあとのみがき	 (時) までにねる
 ゲーム・動画・SNSなどは (分/時間) まで	

* 起きる時間、ねる時間、ゲームなどの時間は、自分の健康のためになるような時間を、おうちの人と決めましょう。（中学生は自分で決めてもよいです。）

* それぞれについて、できたら色をぬりましょう。

8月 26日 (水)	    
8月 27日 (木)	    
8月 28日 (金)	    
8月 29日 (土)	    
8月 30日 (日)	    
8月 31日 (月)	    

小学生は9～12時間、中学生は8～10時間の睡眠時間を確保しましょう。
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より)