

ほけんだより

すこやか

令和8年 9月 1日
江東区立香取小学校
校長 石邑 由紀子
養護教諭 年見 佳子

新学期が始まりました。前期後半から後期では勉強や運動など、今年の初めに立てた目標を達成できるように、具体的に行動できるといいですね。そのためには、生活リズムを整えることは大切です。そのスタートは「朝」!どんなところに気をつけたらいいのか、一緒に考えましょう。

しっかり眠れていますか?

あなたは、夜、しっかりぐっすり眠れていますか? 学校で元気にすごすためにも、成長期の今は特に睡眠が大切です。こんなこと、ありませんか?



この4つに当てはまる人は、寝不足になっているかもしれません...

「朝ごはん」で1日のいいスタートを切ろう!

寝不足や生活リズムを整えるポイントは「朝」! とくに「朝ごはん」と「朝の光」が大切です。たとえば、朝ごはん食べた人、食べなかった人、少しだけ食べた人がいたら、1日のスタートはどうなるでしょうか。



くつ

きちんとはいていますか?

学校生活に慣れてくると、うわばきのかかとをふんでいたり、くつのひもがゆるいままはいていたりする様子を見ることがあります。急いでいるのかもしれませんが、脱げてしまってすべったり、ひもをふんで転んだりすることあり、大変危険です。運動選手は毎回ひもを結びなおして練習や試合に向かいます。あなたも今から、くつを正しくはく習慣を身につけませんか?



そのハンカチ、汚れていませんか?

毎日使うハンカチですが、毎日新しいものにしていきますか? きれいにみえても1日使ったハンカチには、汗や細菌などがついていきます。



目に見える汚れがなくても、ハンカチは毎日新しいものをもつようにしましょう。