



令和7年9月11日  
京都市立養正小学校  
校長 浅井 和行  
養護教諭 渋谷 友香

あさゆう あき けはい かん 朝夕は、秋の気配を感じられるようになりましたが、ひるま まだまだ暑い日が続いています。きせつ か め たいちょう 季節の変わり目は体調をくずしやすいときでもありますので、せいかつ り ず む ととの げんき 生活リズムを整えて元気にすごしましょう。

9月のほけん目標

せいかつ り ず む ととの  
**生活リズムを整えよう**

うんどうかい れんしゅうまえ ち え っ く  
**運動会の練習前にチェックしよう！**

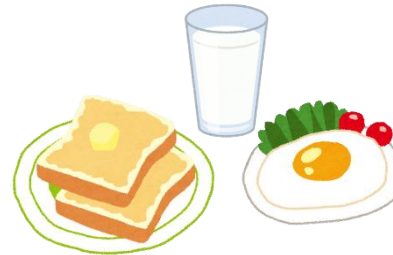
うんどうかいほんばん じぶん ちから だ き 運動会本番には自分の力をせいっぱい出し切ることができるといいですね。また、れんしゅうちゅう けがをし たいちょう 練習中にけがをしたり体調をくずしたりすることのないよう、せいかつ しかた き 生活の仕方にも気をつけてすごしましょう。じぶん はできているか ち え っ く チェックしてみましょう。

☐ ぐっすりとねむれましたか？



あさ 朝、すっきり目がさめていますか？  
1～3年生は夜9時に、  
4～6年生は夜10時に  
ねることを目標にしましょう。

☐ 朝ごはんを食べましたか？



あさ 朝は、かならず何か食べるように  
にしましょう。  
こっぷ 1 ぱいの水分も忘れずに  
飲んでから登校しましょう。

☐ 水分はこまめにとっていますか？



のどがかわくそのまえに、  
10～20分おきに水分をとみましょう。

☐ 準備運動はしましたか？



けがや筋肉痛のよぼうになります。  
お風呂あがりにストレッチをするのも  
こうかてきです。

☐ 手足のつめは切りましたか？



のびすぎたつめはけがのもとに  
なります。おうちで切っておき  
ましょう。

☐ くつのサイズは合っていますか？



サイズが小さくなっていませんか？  
サイズの合わないくつをはいていると  
足を痛めてしまいます。

☐ 体調が悪い時に、むりをしていませんか？

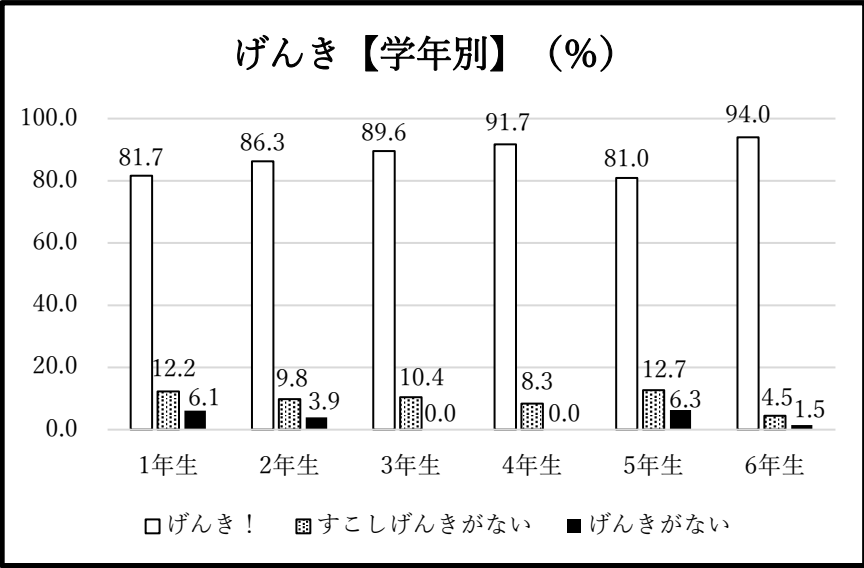
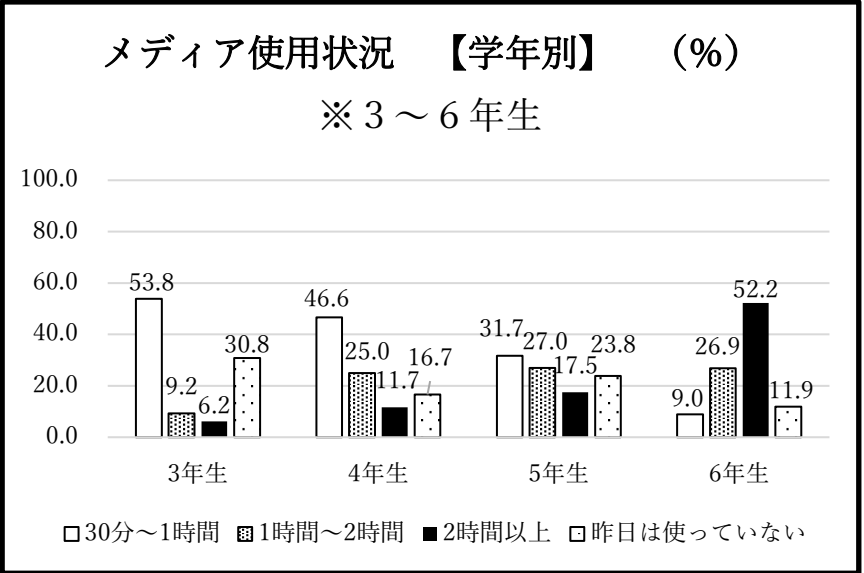
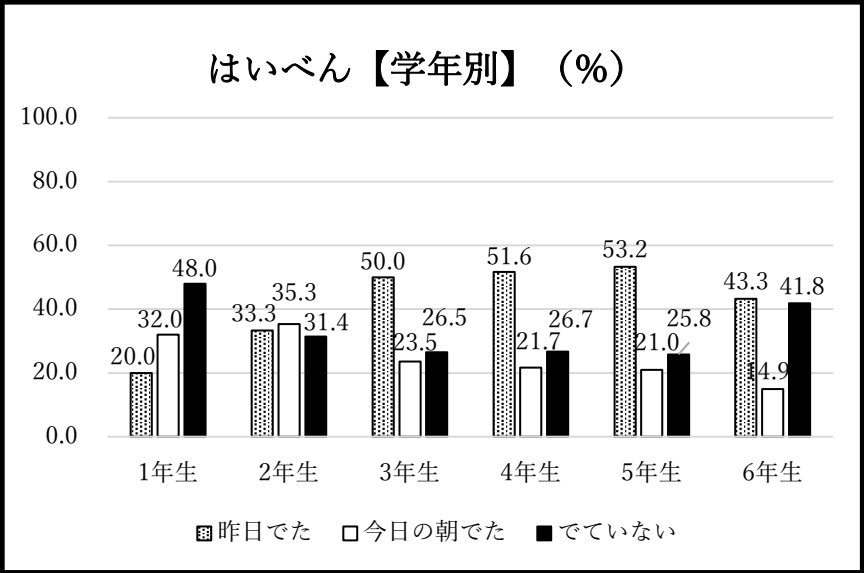
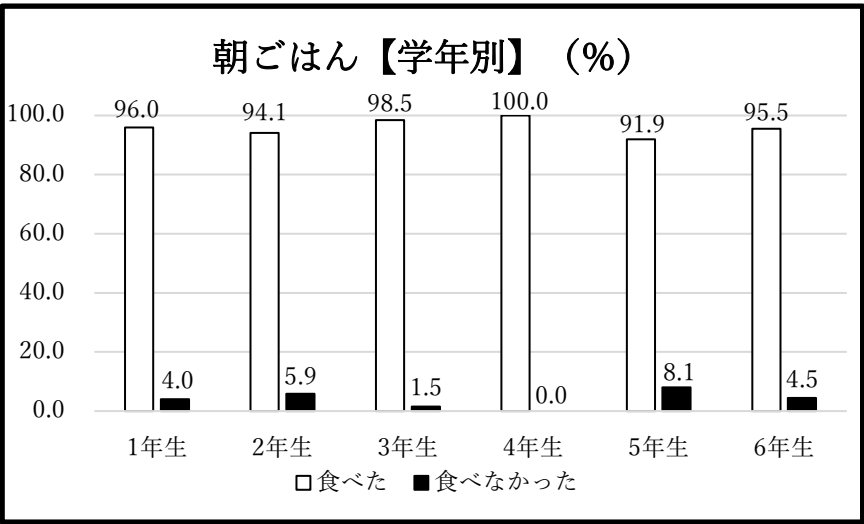
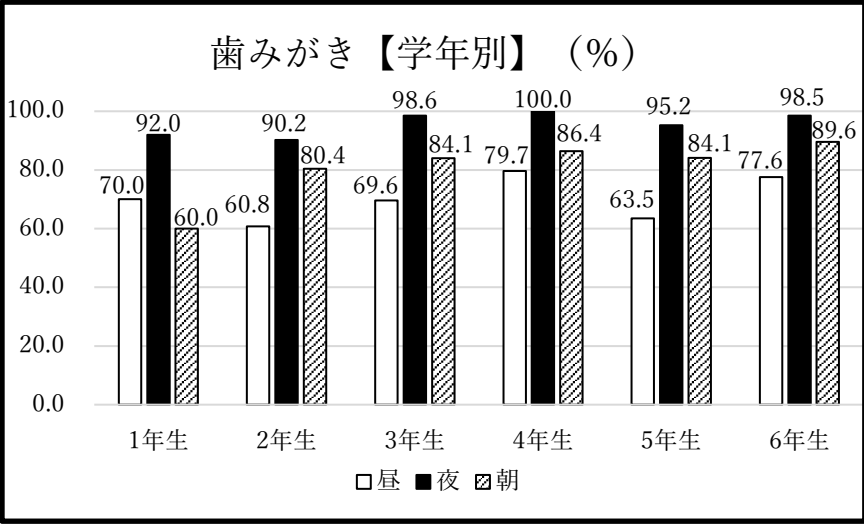
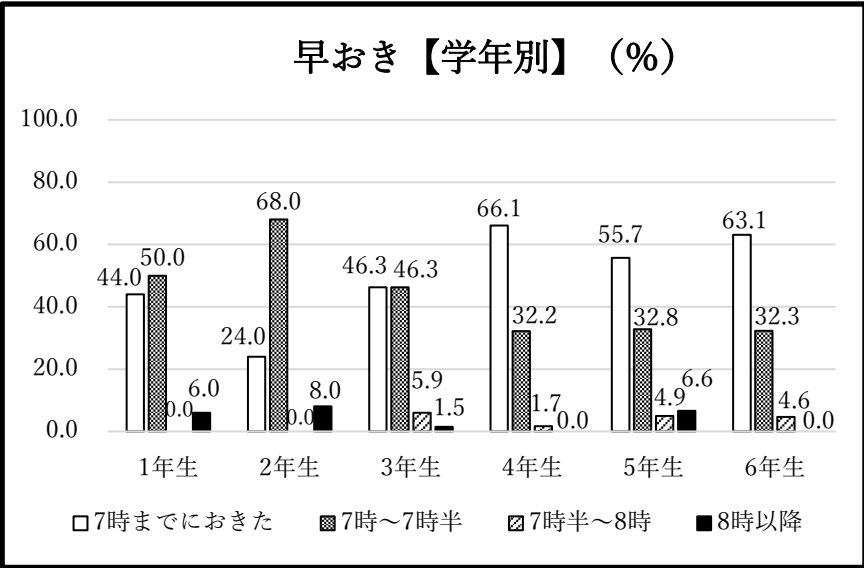
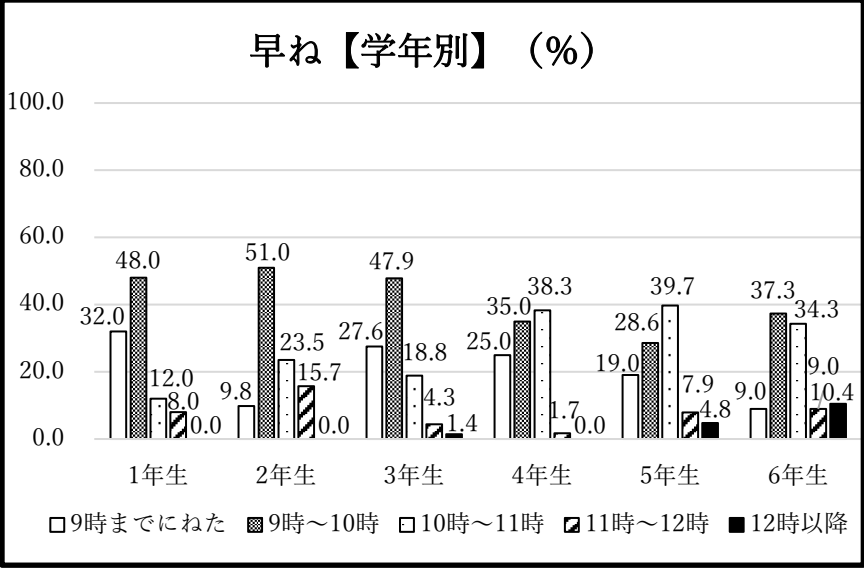


からだ ちょうし 体の調子がおかしいな、と感じたら  
がまんせず、すぐに先生に知らせて  
ください。  
はや やす 早めに休むと、早くよくなります。

せいかつ けっか み 生活しらの結果を見ていると、夜おそく  
まで起きている人がたくさんいました。心と  
からだ おお せいちよう じ き 体が大きく成長する時期のみなさんにとっ  
て、すいみんはとても大切です。毎日、でき  
るだけ同じ時こくにねて、同じ時こくに起き  
るようにするとリズムが整いやすいですよ。



夏休み明けに実施しました「生活しらべ」の結果をお伝えします。前回（5月実施）に比べると、どの学年の児童も就寝時刻が遅くなっていました。夏の疲れが出るころですので、体調管理のためにまずはしっかりと睡眠をとるようにしましょう。



メディアの使用状況も気になるところです。学年が上がるにつれて、1日に2時間以上使用している児童の割合が増えています。子どもたちにとってメディアは「遊ぶ・学ぶ・つながる」を支える身近な道具として、生活に欠かせないものとなっています。しかし、使い方によっては体に悪影響を及ぼしたり、様々な危険を引き起こしたりします。ぜひ、ご家庭で話し合い、ルールを決めておくことをおすすめします。

- 【おすすめルール】
- ★使用時間は1日2時間以内にする
  - ★寝る1時間前にはやめる
  - ★相手を傷つける言葉は使わない
  - ★写真や動画は勝手に撮らない、送らない（家族に相談する）