



令和7年度 山崎小学校 ほけんしつ

2学期のスタートです。夏休みモードから学校モードに切り替わっていますか？

夏休み中、お家のお手伝いをがんばった人、プールにたくさん行った人、ゆっくり過ごした人、1学期の復習をがんばった人、色々な夏休みを過ごしたと思います😊

夏休み中、夜寝るのが遅くなったり、朝ご飯を食べなかった人はいませんか？学校モードに切り替えて、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えましょう。

2学期もまだまだ暑い日が続きます、水筒を忘れず持ってくるようにしましょう。

登下校は帽子をかぶるなどして暑さを乗り切りましょう!!!



★☆☆☆☆ 8月9月の保健行事 ★☆☆☆☆

8月 26日(火) 身体測定 1・2年生

27日(水) 身体測定 3・4年生

28日(木) 身体測定 5・6年生

○体操服で行います。

○髪の毛を結ぶ人は、下か横で結んでください

9月 19日(金) 視力検査 1年生

22日(月) 視力再検査 6年生

24日(水) 視力再検査 5年生

25日(木) 視力再検査 4年生

26日(金) 視力再検査 3年生

○授業中だけめがねを使用している人もめがねを忘れないようにしてください。

(3年生は学校行事の都合で30日に変更する場合があります)

29日(月) 視力再検査 2年生

夏休みでズレてしまった体内時計のリセットするには？

夏休み中に生活習慣が不規則になってしまった、あるいは昼夜逆転してしまったなんていう人もいるかもしれません。一度ズレてしまった体内時計を元に戻すにはコツが必要です。

① 太陽の光を浴びる

まずは朝、学校に行く日と同じ時間に起きて、カーテンを開けて太陽の光を浴びます。



② 朝ごはんを食べる

特に糖質とたんぱく質がオススメ。一日の体の調子が整いやすくなります。欠食せず三食しっかりとるのも大切。



③ 軽い運動をする

布団に入る1～2時間前にストレッチなどの軽い運動をすると、睡眠の質が上がります。ただし、激しすぎる運動はNG。



体内時計をリセットしよう！

保護者様へ

令和7年1月診療分より子ども医療助成制度を拡充し、保険診療分の自己負担額を全額助成することとなりました。しかし、学校の管理下における児童の災害に関しましては原則、日本スポーツ振興センターとの契約により、災害共済給付制度を活用していただくようお願い申し上げます。(一旦診察料を窓口負担していただくことになりますが、後日診察料+お見舞金が給付されます。)

★学校管理下とは？

・登下校中(通学路) ・通常授業 ・休み時間 ・校外学習 ・学校行事 等

★申請について

学校管理下で発生したケガで病院を受診された場合は、学校へご連絡をお願いします。必要書類を渡させていただきますので病院で記入していただき、学校へ提出をお願いします。

診療点数が500点未満の場合は災害共済給付制度の対象外となりますのでご了承ください。