



ほけんだより



令和4年 8月 保健室 齊藤久子

ありがとう夏休み、よろしく2学期

「あれ、まだ8月なのになんで2学期始まっているの?」と思っている人はいませんか?

むしろ「うわ! 8月なのに間違えて学校来ちゃった、いっけね。」「今日って2回目の出校日でしたっけ?」なんていう人もいるかもしれませんね。安心してください。今日から2学期です。

みなさん思い思いの夏休みを過ごしたかと思います。私は宣言通り晴れている日は

早朝少し(17分間)だけ走ることができました。(後半は雨ばかりでしたが)

2学期はまた目標を決めて学校生活を楽しみましょうね♪。

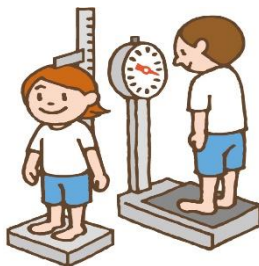
はついくそくてい 発育測定があります

夏休みの間にぐ~んと大きくなっていることと思います。明日から9月中旬くらい

までの間に身長と体重を測る発育測定があります。クラスによって実施する日時が違

いますので、学級通信や「すこやか」で確認してください。当日はポニーテールなど身

長が測りにくい髪型は避けるようにしてください。



2学期は 長くて 楽しい ことばかり (— —)

ほけんしつ こころのはいく

さて、今年の夏休み明けの俳句を思い出してみましょう。

「宿題は 終わらないのに 2学期だ」

かなり後ろ向きな気持ちになっていましたが、それに比べて今年の俳句の前向きなこと! このほけんだよりを書いているのが7月だからでしょう。8月24日には「夏休み ずっとわたしの そばにいて」という気持ちになっているとは思いますが、あえて前向きな句のままで書き直さないことにします・・・☆O△



夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は 早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても しっかり食べる

ストレスをためない

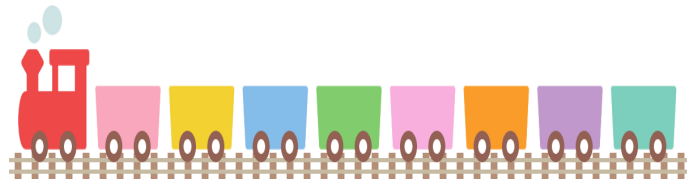


自分なりのリラックス法を 試してみよう

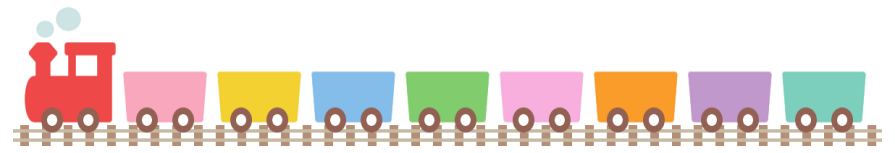
☆まだまだ熱中症や新型コロナウイルス感染症への警戒が必要です。十分な水分と、タオル

やハンカチ、マスクを忘れないようにしましょう。体や心の調子が悪い時には無理せず、早め

にゆっくりお休みをとりましょう。



せんせい とつげき 先生たちに突撃インタビュー



インタビューはつづくよ、どこまでも♪ 今回のテーマは「2学期に楽しみなことや頑張りたいことを教えてください♡」です。先生達はどんな2学期を過ごそうと思
っているのかな？みなさんも参考に、ながくて楽しい2学期の計画を立ててくださいね。



ふじいたかしひろせんせい
藤井隆弘先生

スポーツ集会でみんなが頑張る様子を応援したい



こんどうきょうとうせんせい
近藤教頭先生

うんどうがんばる
運動を頑張る

せりたとしえせんせい
芹田敏枝先生

しゆん やさい た
旬の野菜を食べる
(特にゴーヤ)



たかくまゆりかせんせい
高熊百合香先生

ずーっと行けていないプールや温泉や旅行に行きたい

なかやまてつかずせんせい
中山徹一先生

みんなと一緒に勉強を頑張る

ふくだひとみせんせい
福田ひとみ先生

- ・楽しく勉強がしたい
- ・旅行に行きたい

もりかたはなえせんせい
森乃花江先生

5年生思い出を作りたい

ふじいかなえせんせい
藤井香奈枝先生

読書の秋の本をたくさん読む

すぎやましようせんせい
杉山翔先生

スポーツ集会で優勝する!



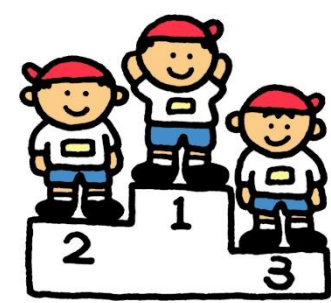
うさみえつこせんせい
宇佐見悦子先生

- ・孫の「るいくん」と楽しく遊ぶ
- ・1年生と一緒に元気よく過ごす



おおつかしんせんせい
大塚真先生

毎日おいしいものを食べること



きししかえせんせい
岸昌先生

スポーツ集会にみんなと全力で取り組みたい



のぐちかづやせんせい
野口加津也先生

義務教育学校に向けて引っ越し作業を頑張る