



すこやか

令和8年9月1日発行
水戸市立三の丸小学校
保健室発行

生活リズムをもとにもどそう！

「なかなか起きられない」
「なんだか体がだるい...」
そんな人はいませんか？夏休みモードから学校モードに切り替えるために、生活リズムの見直しをしましょう。

右のイラストには、生活リズムを整える3つのポイントがあります。体のリズムを整えて9月を元気に生活しましょう。



身体測定を行います

服装：体操服

髪を結ぶ時は頭頂部で結ばない。

	1校時	2校時	3校時
9/2 (水)	5年生	6年生	1年生
9/3 (木)	2年生	3年生	4年生

9月9日は救急の日

すぐに救急車を呼ぶ？もう少し様子を見ていい？など迷った時は相談するところがあります。



保護者の方へ

お子さんの話に耳を傾けながら、無理のないペースで学校生活に慣れていけるよう見守ってください。まずは十分な睡眠を心がけましょう。

夏の疲れが出る頃です。お子さんの様子で気になることがあれば、いつでも担任や保健室までご相談ください。

身体のサイン



- ☐ 疲れによる体調不良はありませんか？
- ☐ お子さんに食欲はありますか？

心のサイン



- ☐ お友達の話をしていますか？
- ☐ 学校の話をしていますか？

ゆっくり話を聞いてみましょう。

環境のサイン



35℃以上の猛暑日が続いています。

学校でも注意して見っていますが、ご家庭でのケアもお願いいたします。

