

ほけんだより9月



せいかつ ととの 生活リズムを整えよう

令和6年9月3日（火）
調布市立布田小学校
校長 横山公一
養護教諭 吉田朱里

なが なつやす お がっこう はし わたし いま みな つた
長い夏休みを終え、また学校が始まりました。私が今、皆さんに伝えたいことは
「よく来たね!」ということです。なが やす おとな しこと い
長い休みがあると大人でもお仕事に行くのが嫌
になったり、めんどう 面倒 になったりします。なので、はじめはエンジンがかからなくても
だいじょうぶ 大丈夫です。「バランスよくごはんを食べて、からだを動かして、早めに寝る。」そ
うやって規則正しく過ごしているうちに、いま ちょうし もと がっき
もみなさんの成長していく せいちょう すがた えがお うれ
姿や笑顔がたくさんみられると嬉しいです。



バランスよく食べよう



からだを動かそう



はや ねお
早めに眠ろう

かか こ ひとりで抱え込まないで

ともだち あ きゅうしょく た じゅぎょう はし たの
友達と会えたり、給食を食べられたり、授業が始まったりすることを楽しみに
している人もいれば、ふあん なや ひと まわ
不安や悩みでいっぱいの人にもいるのではないのでしょうか。周
りにはともだち がいます。家族がいます。担任の先生がいます。ほかにもたくさんの
せんせい おとな そうだんしつ こころ せんもんか せんせい
先生や大人がいます。相談室には心の専門家であるスクールカウンセラーの先生が
います。ほけんしつ わたし じぶん かいけつ ひとり かか こ
保健室には私がいます。自分では解決できないことは一人で抱え込まずに
そうだん かんが かな い かな はば ひろ きもち かる
相談してみましょう。考え方や生き方の幅が広がり、気持ち軽くなるかもしれま
せん。みなさんのこれからを保健室から応援しています。

そうだん
相談してみよう



しんちょう たいじゅうけいそく 身長・体重計測があります

1年・3年・5年・6年1組は 9月5日（木）
2年・4年・6年2組・6年3組は9月6日（金）に

身長・体重の計測があります。

計測は男女別で、体育着を着て行います。

支柱や計測バーに当たり、正しく計測ができなくなる可能性がある

ので、ポニーテールや編み込みは、しないでください。



しんちょう かた 身長のはかり方

- ① せなか おしり かかとを バーにつける。
- ② まっすぐ前を 見る。



たいじゅう かた 体重のはかり方

- ① 静かに乗る。
- ② 動かない。

※体育着分の0.3kgはマイナスにして計測しています。



成長の速さは人によって違います。
計測結果は「見ない・言わない・聞かない」。
何か気になることがあったら保健室でお話を聴きます
ので、気軽に来てください。

🌸 おうちのかたへ 🌸

身体計測の結果は、後日、重要連絡袋に入れて配布します。
ご自宅にて保管してください。