

令和5年8月30日  
浅子小中学校 保健室  
児童生徒数配布  
両面あり

はや お はや ね  
早起き・早寝  
あさ  
朝ごはん

せい かつ もど  
生活リズムをとり戻そう！

はや お  
**早起き**

まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間起きるようにしましょう。

はや ね  
**早寝**

寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

あさ  
**朝ごはん**

朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

©少年写真新聞社2023

こころにも **応急手当** を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

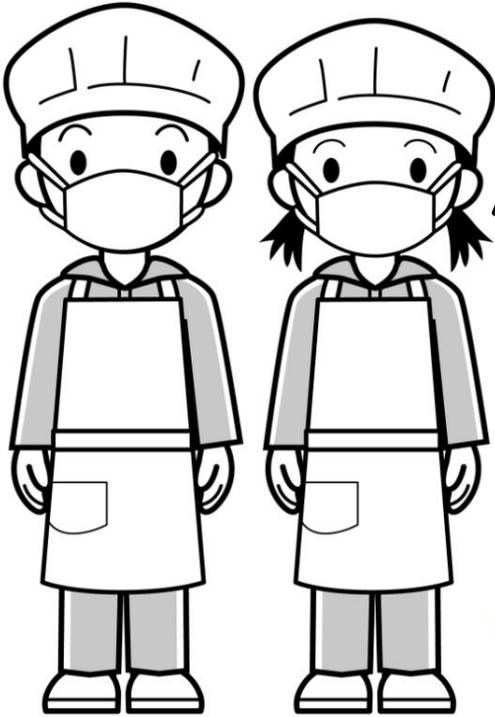
こころのほっとチャット



生きづらびっと



きゅうしょくぎ なつしょうそで へんこう  
給食着を夏仕様(袖なし)に変更します



あつ たいさく ため  
暑さ対策の為、8月30日～10月27日まで  
そで へんこう  
袖なしエプロンへ変更します。  
しゅうまつ じたく も かえ せんたく  
週末は自宅へ持ち帰り、洗濯・アイロンがけ  
をしましょう。なお、帽子は青色、エプロンは白色  
になります。  
えいせいめん やけど ちゅうい はいぜん  
衛生面やけが(火傷)に注意して配膳をしま  
しょう。



ほけんきゅうしょく ぎょうじよてい ていしゅつぶつ  
9月・10月の保健給食の行事予定・提出物

つきひ 月日	ぎょうじ 行事	びこう 備考
9月1日(金)	しんたいそくてい ぜんがくねん 身体測定(全学年)	たいそうふく ⑤体操服
9月5日(火)	きゅうしょくししょくかい ぜんきかてい 給食試食会(前期課程)	ほごしゃさま えん・にん どうじつしゅうきん 保護者様265円/人 当日集金
9月20日(水)	べんとう ひ こうきかてい 弁当の日(後期課程)	しろう 試走
9月27日(水)	べんとう ひ こうきかてい 弁当の日(後期課程)	しろうよびび 試走予備日
10月4日(水)	しゅうがくじけんこうしんだん 就学時健康診断	ごご から じっし 午後から実施
10月11日(水)	べんとう ひ ぜんがくねん 弁当の日(全学年)	えきでんたいかい 駅伝大会
10月18日(水)	べんとう ひ ぜんがくねん 弁当の日(全学年)	しゅうがくりょう 修学旅行

ていしゅつぶつ  
※提出物: のびゆくからだ・健康診断連絡票・**歯科検診の用紙(ピンク)**