



令和8年9月 1日
昭島市立田中小学校
校長 星野 典靖
保 健 室

夏休みが明け、学校にまたみなさんの元気な笑顔が戻ってきたことをとても嬉しく思います。一方で、今年の夏も厳しい暑さが続いたため、夏の疲れが体に残っている人も多いのではないのでしょうか。2学期は、いろいろな行事も控えています。心も体も大きく動く季節です。疲れが出やすい今だからこそ、けがや体調不良を防ぐために、まずは規則正しい生活を意識して体を整えていきましょう。

かつ ほけんぎょうじ ＜9月の保健行事＞

2日(水) 3. 4年生身体計測
3日(木) 5. 6年生、わかば学級身体計測
4日(金) 1. 2年生、ふたば学級身体計測

計測後、「健康の記録」を返却します。
結果を確認後、押印またはサインをして
から再度提出をお願いします。

※計測は体育着で行います。計測当日は忘れずに体育着を持ってくるください。
※身長を正確に計測するために、髪の毛は頭の後ろや上で結ばないようにしてください。
※各学年の身体計測時にミニミニ保健指導を行う予定です。

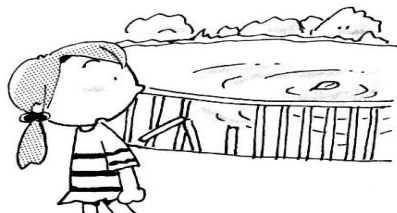
かつ ほけんもくひょう よぼう 9月の保健目標『けがを予防しよう!』

けがの多くは、不注意や油断、準備運動不足から起こります。ルールを守り、真剣に行動することが、けがを防ぐ一番の予防です。

そして、もしもけがをしてしまった時は、「いつ・どこで・どんなふうにけがをしたのか」を自分の言葉でしっかり伝えられるようにしましょう。自分のからだの様子を正しく伝えることも、自分の命や健康を守る大切な力です。

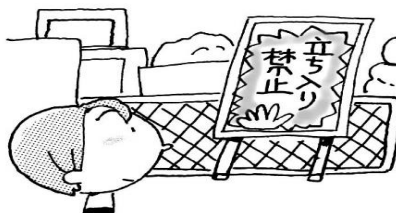
よぼう ちゅうい けがの予防ここに注意!

まわりのようすを
よく見る



危険な場所はないか、危険なものはないか、まわりのものや人のようすをよく見て行動しましょう。

きまりを守る



「立ち入り禁止」「○○してはいけません」などは、みなさんを危険から守るための大切なきまりです。

うご ぶくそう
動きやすい服装で



ひもやかざりの多い服や、サイズの合わない靴は、引っかかったり、転んだりして、けがの原因になります。



『グッドモーニング 60分』



意識して生活リズムを整えよう！

9月2日（水）から9月8日（火）までの1週間、生活リズムカードを使って、生活リズム調査を行います。昭島市の小学校では、日頃より登校する60分前に起きて、気持ちの良い朝の時間を過ごす「グッドモーニング60分」の取組を行っています。夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人も多いのではないのでしょうか。

2学期も元気に過ごせるように、1週間の生活や体調をチェックしてみてください。

同時にビンゴカードも配布します。できたことに○をして、パーフェクトビンゴをめざしましょう！

登校（家を出る）時刻を書きます。

登校（家を出る）時刻の60分前を書きます。

生活リズムカード提出日

9月9日（水）

9月 9日（水）提出
昭島市立田中小学校

わたしの元気はわたしがつくる！生活リズムカード

年 組 番 (男・女) 名前

小学生の起床時間の理想は10時間！
小学生の起床時間の理想は10時間！
9時間は起床時間を確保しましょう。

家を出る時刻は何時ですか？

時 分

60分前は？

グッドモーニング60分

起床する（家を出る）60分前に起きて
気持ちの良い朝の時間を過ごそう！
子どもの生活リズムを整えよう！

	例（いい）	9月2日水	9月3日木	9月4日金	9月5日土	9月6日日	9月7日月	9月8日火
早く起きる（目標 時 分） ※起床の時刻に書き入れよう ※毎日の目覚め時刻を記入しよう	8時 30分							
グッドモーニング60分 ※できたら○ 毎日の目覚め時刻 ※毎日の目覚め時刻を記入しよう	6時 30分							
朝ごはん（食卓を片付けよう）	食べる・食べない	食べる・食べない	食べる・食べない	食べる・食べない	食べる・食べない	食べる・食べない	食べる・食べない	食べる・食べない
うちきざしておなかつきり ※おなかつきりをする	あさ・ひる やる・でない	あさ・ひる やる・でない	あさ・ひる やる・でない	あさ・ひる やる・でない	あさ・ひる やる・でない	あさ・ひる やる・でない	あさ・ひる やる・でない	あさ・ひる やる・でない
からだを動かす（体育以外で） ※どんな遊びや運動をしましたか？	やる・やらない なわとびをした							
学校で面白くならなかった ※学校で面白くならなかった理由を記入しよう	楽しい 面白い 退屈 飽きる							
ふりかえり・・・（体や心に変化はありましたか？）								
おうちの方より（生活リズムを整える工夫など）								

朝、ゆっくりトイレに行く時間ができた。
寝るのを早くしたら朝すっきりと起きられた。など

朝ご飯は食べやすいおにぎりにしています。
8時にはゲームをやめるようにした。など

「元気アップガイドブック」デジタル版のお知らせ♪

「元気アップガイドブック」は昭島市教育委員会が作成した小・中学生の体力向上や生活リズムの改善を目的とした冊子です。みなさんが毎日を健康で元気に過ごすための運動や生活のヒントが沢山詰まっています。今年度よりデジタル版が作成されました。みなさんのクロムブックの画面右上にある「お気に入り」の中にすでに登録されています。デジタル版の中にある赤い部分をクリックすると、各運動の詳しいやり方やグッドモーニング60分の説明動画が見られます。ぜひ、ご覧ください。