



川口市立十二月田小学校
保健室
令和7年9月1日

夏休みには楽しい思い出をたくさんつくることができましたし
ようか。9月になりましたがまだまだ暑い日が続いています。
熱中症に気をつけながら、生活リズムをととのえて2学期も
元気いっぱいにごしましょう。

せいかつ 生活リズムをととのえよう！

長い夏休みが終わり、いよいよ新しい学期のスタートです。生活リズムをととのえ、毎日元気にすごせて、授業にも集中できるようになります。元気いっぱいの2学期になるように、生活リズムをととのえる4つのポイントを教えます。

1 ねる準備は1時間前から

ねる1時間まえは、ゆっくりすごして心と体を「ねるモード」にしていきましょう。



2 ねる前のメディアの使用に注意

ゲームやテレビ、スマホの明るい光で脳が目をさまし、ねむれなくなってしまいます。

3 昼間は動いて生活にメリハリを

昼間からだをうごかすと、よるはぐっすりねむることができるでしょう。



4 家族の生活リズムもととのえよう

遅くまで起きている家族がいると自分も眠れなくなります。家族で早ね・早おきをするともんな元気にすごせます。

こま 困ったとき・悩んだときは話してみよう

友だちのこと、心や体のこと、性に関すること、自分の気持ちについてなど、悩みはひとそれぞれです。でも、1つ言えるのは「ひとりではまんしくなくていい」ことです。学校の先生や家の人に相談しましょう。もし、話しにくいときは、電話やLINEでも相談できます。

・こころの相談

☞ 埼玉県こころの電話：048-723-1447

こころのサポート@埼玉 (右下のQRコードを読み込んでLINEで相談)

・つらい気持ち、自殺について悩んでいる相談

☞ 埼玉いのちの電話：048-645-4343

・家族、生き方について悩んでいる相談

☞ 埼玉県男女共同参画推進センターWith You
：048-600-3800



はついくそくてい 発育測定があります

※体操着、髪型の準備をお願いします

9月 2日 (火) 6年生	3日 (水) 5年生
4日 (木) 4年生	5日 (金) 3年生
9日 (火) 2年生	10日 (水) 1年生

〈保護者の方へ〉

- ・夏休み中は、生活チェック表や歯みがきテストへのご協力ありがとうございました。
- ・歯科・眼科など、受診が済みましたら、速やかに担任や保健室まで受診報告書の提出をお願いいたします。まだの方は、早めに受診なさるようお願いいたします。
- ・スポーツマウスガード作成について、費用が一部補助されます。詳しくは2枚目をご覧ください。

スポーツマウスガード作製費用の一部を補助します

スポーツでの歯や口のけがを防止するため、マウスガード(口腔外傷防止用具)の作製にかかった費用の一部を補助しています。
今年度から連盟や協会などにより競技規則が定められている全ての競技(マウスガードの装着が禁止されている競技を除く)が対象になりました。
ぜひご活用ください。



※競技によっては色や厚さに規定があります。作製前に競技規則などをご確認ください。



対象

- 次の全ての要件に該当するかた
- ・申請時に市内在住の18歳以下のかた
 - ・指定歯科医療機関で作製したかた
 - ・競技規則などでマウスガードの装着が禁止されていない競技をしているかた

補助金額

作製にかかった費用の半額
(上限額 5,000円)

※申し込みは年度1回に限ります。



申し込み方法

- ①競技規則などでマウスガードの装着が禁止されていないことや、色・厚さの規定などを確認
- ②指定歯科医療機関(市ホームページに掲載)でマウスガードを作製
- ③申請書(市ホームページからダウンロード)と必要書類をスポーツ課へ郵送または持参



※詳細は市ホームページ
をご確認ください。

