

ほけんだより 9月号



H27. 9. 7 (月)
金比良小学校
保健室

長い夏休みも終わり、1週間が経ちました。金比良小の子どもたちも学校で元気いっぱい過ごしています。この時期は、夏の疲れや気温の変化で体調をくずしやすいときでもあります。生活のリズムを整えるなど、ご家庭でもお子様の健康管理をよろしくお願いいたします。



9月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて規則正しい生活をする、体の中の時計が正常に働きます。そうすると、みんなの体や心はいつも元気いっぱいになれるよ！

あさ 朝ごはんの たら 働き



「のう」の働きが かつぱつ 活発になります



「胃」や「腸」の働きが かつぱつ 活発になります



体温が上がり 体がよく動きます

すいみん たら の 働き



体のつかれを とります



病気にかかり にくくします



おぼえたことを 整理します



体を成長 させます

☆「金比良っ子 げんきアップカード」の取組について☆

8日(火)～14日(月)の1週間取り組みます。早寝、早起き、朝ごはん、メディア、朝と夜のはみがきの項目で、がんばったら○をつけるようにしています。おうちの方からのコメントも書いていただきたいと思いますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

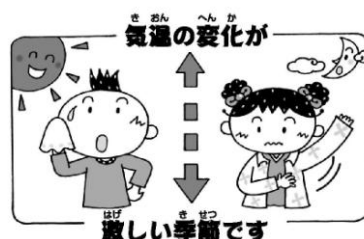
☆夏休みはみがきカレンダーについて☆

様々な色でぬられた妖怪の絵がもどってきました。子どもたちの感想やおうちの方からのコメントから、よく取り組んでいた様子が伝わってきました。ご協力ありがとうございました。

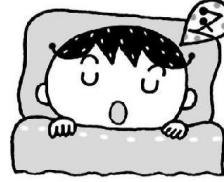
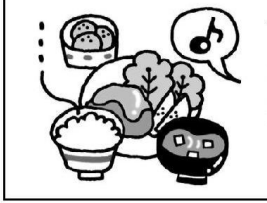


☆9月の身体測定が終わりました☆

「のびゆくからだ」をお渡ししますので、見られましたら、保護者印の欄に押印されて、再度、学校へ返却をお願いいたします。



生活のリズムを整えよう!

 朝、スッキリ目が覚める。	はい いいえ	睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。 
 食事が楽しみで、おいしく食べられる。	はい いいえ	おやつの食べすぎに注意! 食事のときは少しずつでも、いろんな種類のものを食べよう。 
 おなかの調子がよい。	はい いいえ	朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。 
 学校へ行って友達に会うのが楽しい。	はい いいえ	心配なことや悩みがあったら、いつでも話しにいらしゃい。 
 夜はぐっすり眠れる。	はい いいえ	寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。 

生活のリズムが乱れると...

 午前中はボーッとしている。	 けんたい感や頭痛、腹痛がある。	 なかなか起きられない。	 朝食が食べられない。
--	--	---	---

生活リズムを整えるためには、まずきちんと睡眠をとることが大切です。夜9時までにはふとんに入るなど、生活のめあてをつくり、自分でリズムをつくっていくようにしましょう。