

（ほ／な／だ／よ／り） 9月

2025.9.2

正院小学校

なつやす
夏休みがあけて、学校に元気な声がもどってきました。またみんなの明るい笑顔が見られて、
とてもうれしい気持ちになります。さて2学期は楽しい行事がいっぱいです。新たな気持ちで学校
せいかつ
生活を元気にスタートさせるために、まず規則正しい生活を心がけましょう。

9月のめあて：生活リズムをとりもどそう

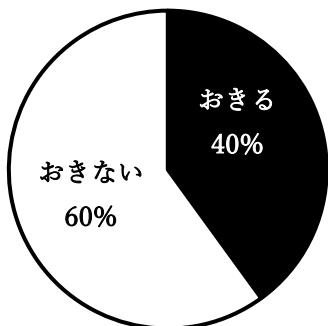
あさかつ

朝活のススメ…6時30分までにおきよう！

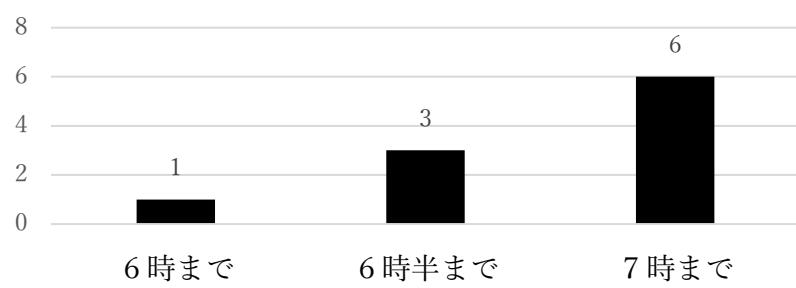
のう
脳が目覚めるのはおきてから2時間後です。1限目からしっかり勉強に取り組むためには、
9～10時間の睡眠をとり、授業開始の2時間前である6時30分には目覚めることが大切です。



6時30分までに起きる子



朝、起きる時刻



6月の生活リズムアンケートの結果では、6時半までにおきる人は10人中4人でした。ヒト
の体内時計は25時間周期であり、地球周期（1日は24時間）よりも長く、ふつうにすごしてい
ても生活リズムは1時間遅れるようになっています。朝の光をあびることで、25時間の生活リ
ズムは24時間にリセットされ、地球時間に合わせて生活できます。逆にブルーライトなどの強
い光を夜にあびてしまうと、このズレを大きくしてしまいます。このため寝る1時間前からメデ
ィアの使用をひかえましょう。

抜け出せ！夏休みモード



運動会練習がはじまります！準備はOK？

かみの毛はまとめよう！

きってあるかな？手足のツメ

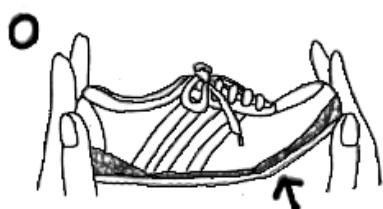
くつのサイズはあっている？

けが予防の準備運動

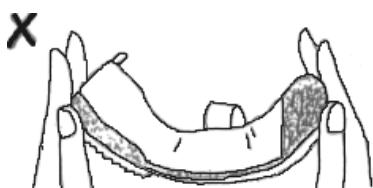
こまめに水分忘れずに！



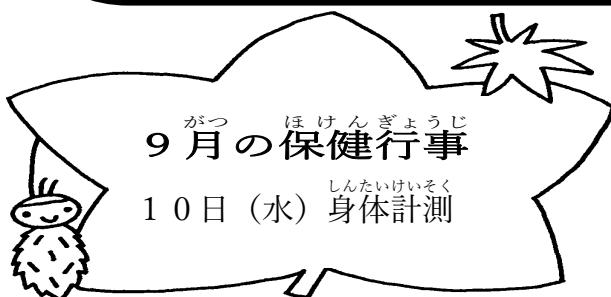
自分のくつをチェックしよう



さき すこ うえ つま先が少し上にそっていて、前後からおすと↑のところがまがるくつはランニング用に作られています。足の動きにあってるので、長いきよりを走っても、足がつかれにくくなります。



ぜんご 前後からおすと、くつ全体がまがるもののは、走るとき ぜんたい はし のに適していないくつです。足の動きにあっていないため、走ると足によぶんな力が必要となり、 あし あし うご ちから ひつよう 足がつかれやすくなります。運動をするときは、うえ うんどう じゅんび 上のようなくつを準備しましょう。



しんちょう たいじゅう 身長と体重をはかります！

おお どのくらい大きくなったかな？