

ほけんだより 9月

2025.9.2
正院小学校

夏休みがあけて、学校に元気な声もどってきました。またみなさん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。

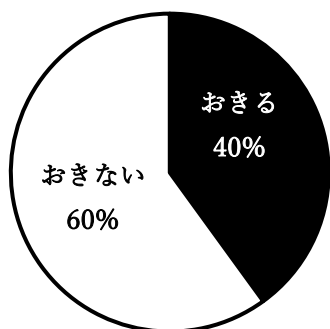
9月のめあて：生活リズムをとりもどそう

朝活のススメ…6時30分までにおきよう！

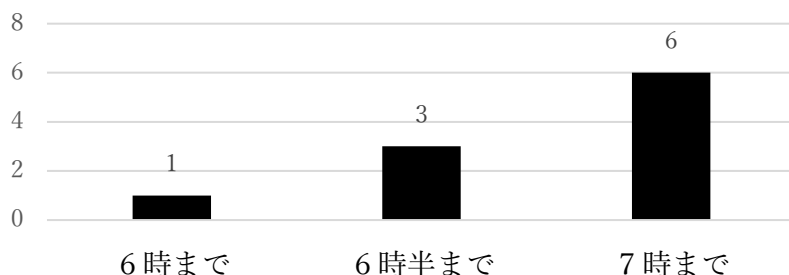


脳が目覚めるのはおきてから2時間後です。1限目からしっかり勉強に取り組むためには、9～10時間の睡眠をとり、授業開始の2時間前である6時30分には目覚めることが大切です。

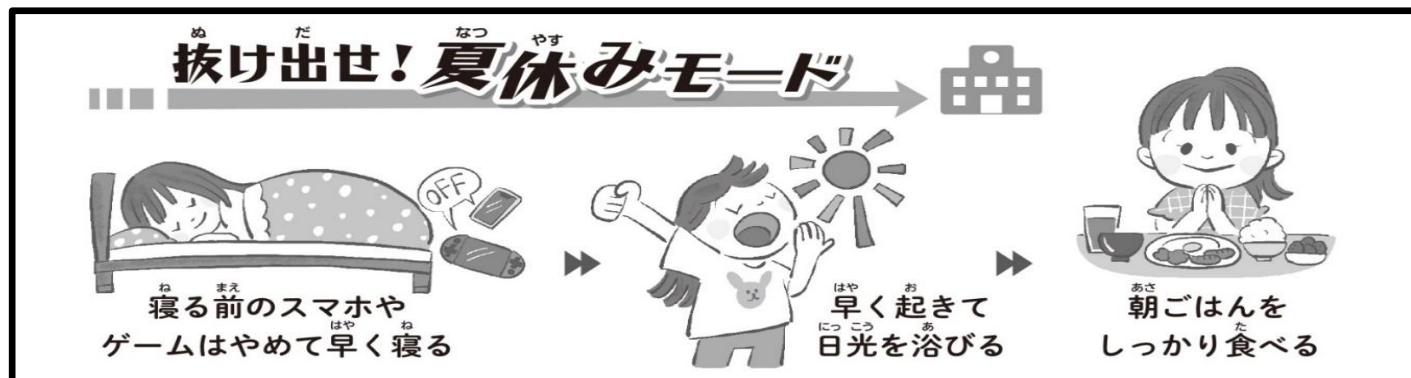
6時30分までに起きる子



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。



運動会練習がはじまります！準備はOK？

か ^けみの毛はまとめよう！

き ^{てあし}ってあるかな？手足のツメ

く ^つつのサイズはあっている？

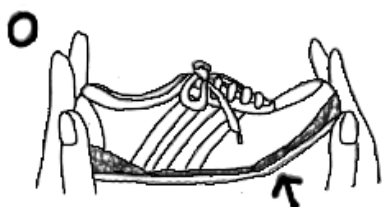
け ^{よほう}が予防の準備運動 ^{じゅんぴうんどう}

こ ^{すいぶんわす}まめに水分忘れずに！

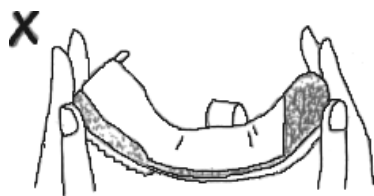


じ ぶ ん

自分のくつをチェックしよう



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。足の動きにあっているので、長いきより
を走っても、足がつかれにくくなります。



前後からおすと、くつ全体がまがるものは、走る
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、
足がつかれやすくなります。運動をするときは、
上のようなくつを準備しましょう。

がつ ほけんぎょうじ
9月の保健行事

10日(水) ^{しんたいけいそく}身体計測

しんちょう たいじゅう
身長と体重をはかります！

どのくらい大きくなったかな？