

ほけんだより 9月

2024.9.3
正院小学校

なが なつやす お
長い夏休みが終わり、みなさんの笑顔がキラキラしています。楽しい思い出やいろんなことに
えがお
チャレンジできたせいでしょうか。さて、2学期は楽しい行事がいっぱいです。気持ちをきりかえ
がっき たの ぎょうじ きもち
て学校生活を元気にスタートさせるために、まずは早く学校のリズムをとりもどすよう、規則正し
がっこうせいかつ げんき はや がっこう きそくただ
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

① きまった時こくにおきる



② 朝ごはんは必ず食べる



③ ごはんの後はトイレへ



ていがくねん じ
低学年は9時
ちゅうがくねん じはん
中学年は9時半
こうがくねん じ
高学年は10時
までにねよう

④ きまった時こくにねる



なつやす せいかつ
夏休みまでの生活をリセットしよう

が 9月の保健行事
ほけんぎょうじ
9/4 (水) ~ 6 (金) 身体計測
しんたいけいそく

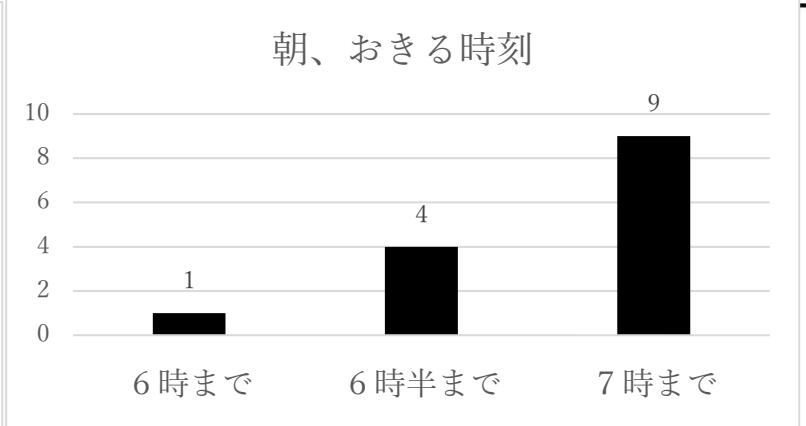
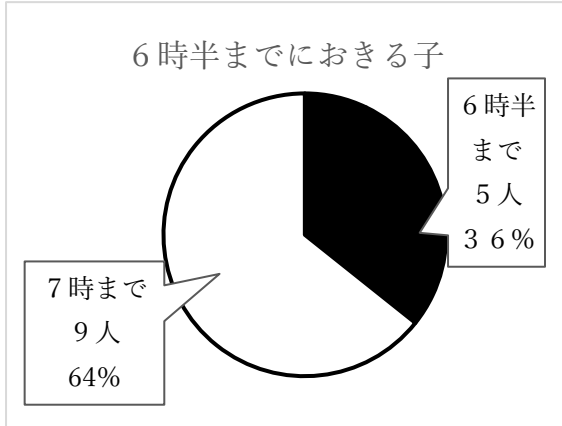
しんちょう たいじゅう
身長と体重をはかります！

はや

早おきからはじめよう！…6時30分までにおきよう



脳が自覚めるのはおきてから2時間後です。学校でしっかり勉強に取り組むためには、授業開始の2時間前である6時30分には気持ちよく自覚めることが大切です。



1学期の調査では、6時半までにおきる人は14人中5人でした。人間の体内時計は25時間周期であり、生活時間（1日は24時間）よりも1時間多いため、ふつうにすごしていても生活リズムは1時間ずつ後ろ後ろにずれるようになっていきます。そのため、だんだん寝る時間が遅くなるのは自然なことです。ふだん11時に寝ている人が突然9時に寝るのは難しいので、少し眠くても早おきすると生活リズムが整いやすくなります。早おきすると、夜はすぐに眠くなります。

うんどう かいれんしゅう

じゅんび オッキー

運動会練習がはじまります！準備はOK？

ケガや熱中症予防のために、まずできることからやってみよう



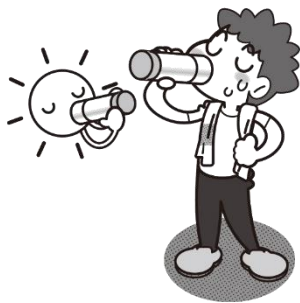
① 早ねして、すいみんをしっかりとろう



② ツメは切っておこう



③ 足にあったくつをはこう



④ こまめに水分補給をしよう



⑤ 体調が悪いときはむりをしない

ぐあいが悪いときは、近くにいる先生やお友だちに、すぐに知らせよう！