



のびのび すくすく 9月

H30. 9. 3 吉田小 ほけんしつ

いよいよ2学期が始まりました。夏休みの間に、生活のリズムがみだれてしまった人はいませんか？休み中のように夜ふかししないで、早寝早起きを心がけましょう。早く学校のある生活に、心も体も切り替えてくださいね。



9月の保健行事



日	曜日	行事	対象学年
5	水	ロードレース・持久走前 臨時健康診断	4・5・6年生
10	月	持久走前臨時健康診断	1・2・3年生
10～ 14	月～ 金	のびのび すくすくシート実施 7日(金) 配付/18日(月) 提出	全学年
14	金	発育測定	全学年

《保護者の方へ》

※9月10日(月)～14日(金)の間に、生活リズムを振り返り、整えることを目的として、「のびのび すくすくシート」の取組を行います。

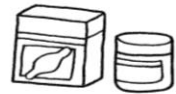
ご協力をお願いします。

※9月14日(金)は、発育測定を予定しています。「健康カード」に記録して持ち帰らせますので、7月・9月の欄に捺印をして提出して下さい。



9月9日は「救急の日」

自分でできる応急手当をおぼえておきましょう



すりきず・切りきず



きずぐちやまわりのよごれをきれいに
あらなが洗い流しましょう。

はなぢ血



したをむいてしっかりと鼻を
おさえて止血しましょう。

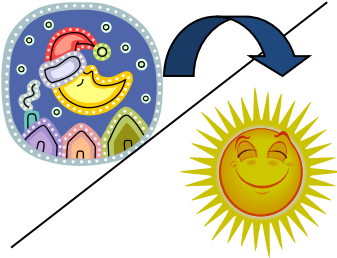
がっき

2学期、のびのびすくすくシート！

いよいよ2学期がスタートしました。夏休み中の生活リズムはみだれていませんか？9月10日（月）～14日（金）に「のびのびすくすくシート」に取り組んでもらいます。そして、自分の生活リズムを振り返り、規則正しい生活リズム作りに役立ててください。

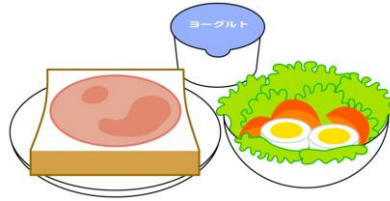
1 まずは早起きから始めよう！

早ね早起きのリズムを確立するには、つらくてもまずは早起きから始めましょう。朝の太陽の光を浴びると、眠けもすっきりします。



2 朝ごはんを欠かさず食べよう

朝ごはんは、一日を元気にスタートさせる大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べれば、脳も体もしっかり目覚めます。



3 日中は元気に体を動かそう

昼の運動量が少ないと夜になってもなかなか眠くならないものです。普段から、適度な運動を心がけましょう。



どうしたら早ね早おきできるの？

コツ1 明るい時間に体をうごかさう

あか じかん からだ

体がほどよくつかれて、ぐっすり眠ることができます。

運動の苦手な人は外で遊ぶだけでもいいです。

エスカレーターやエレベーターを使わないようにするのもいいですね。

コツ2 ねる前に食べものを食べない

つい、れいぞうこをあけてしまう…なんて人はいませんか？

ねる前に食べものを食べると、体が目ざめて眠れなくなってしまいます。

コツ3 自分で目覚まし時計をかけて起きよう

じぶん めざ どけい お

家族に起こしてもらおうのではなく、「起きるぞ！」という気持ち大切です。

