

# ほけんだより 9月

千早小吹台小学校  
保健室 2019.9.6

## 9月の保健目標 生活リズムをとりにどそう

2学期がスタートして2週間が過ぎようとしています。運動会の練習を頑張っているみなさんを見ていると、本番がとても楽しみです。本番で自分の力を出し切るためにも、体調に気を付けてください。8月の身体測定の後にお話した、朝ごはんについても、復習してみましょう。

みだれた生活リズムをととのえるためのステップ!



- 夜、早くねる
- 昼間、体をよく動かす
- 朝ごはんをしっかり食べる
- まずは、早おきからスタート!

### ●朝ごはんの3つのスイッチ

◎あたまのスイッチ ◎からだのスイッチ ◎おなかのスイッチ

### ●朝ごはんを十分に食べないと...

◎エネルギー不足で、元気に勉強したり運動したりできません。

### ●朝ごはんをきちんと(おいしく)食べる工夫

◎食べる時間がない人

⇒\*早ね・早おきの生活リズムに(朝ごはんの時間を作る)

◎食欲がない人

⇒\*夜遅い時間に食べ過ぎない

\*早ね・早おきをする

(起きて30分くらいしないと、食欲が出ない人もいる)

\*お手伝いをする(体を動かしてみる)

朝ごはんを食べるためには、早ね・早おきも大切です!!



## 夏休みの歯みがきカレンダー 結果発表

毎日、2回以上みがいた人(全部青色をぬった人)は、33人でした。  
1回もみがかない日があった人(赤色をぬった人)は、18人でした。

\*歯みがきをしたら、気持ちがいいです。

\*歯がすっきりしました。

\*歯がツルツルになって、気持ち良かった。

\*せっかく順調だったのに、1日だけ1回しかみがかない日があつて悔しかった。冬休みこそは、全部青色にしたい!!

\*6年間、黄色、赤色なし!!やった!!(喜ぶ様子)

\*感想の紹介\*



### 大人気の保健室の前の掲示

今のテーマは、9月の保健目標「生活リズムをとりにどそう」です。

- \* 2学期・元気にスタートできましたか?
- \* 規則正しい生活を
- \* 朝ごはんクイズ
- \* まだまだ気を付けて!熱中症



## 保護者の方へお願い

運動会の練習が続いています。運動会の練習も当日も、けがなく、お子さんの持つ力を最大限に発揮できるように、おうちでも以下の点について、協力をお願いいたします。

- 睡眠時間が十分に取れるよう、声かけをしてください。
- 朝ごはんが十分に食べられるよう、余裕を持って起きさせてください。
- 水分補給が十分にできるように、お茶を多めに持たせてください。

