



せいかつ

み なお

生活リズムを見直そう!

あつ なつやす げんき 元気にすごせましたか? やす ちゆう おそね おそね しゅうかん 暑い夏休みでしたが、元気にすごせましたか? 休み中、遅寝・遅起きの習慣がついてしまっていますか? これから、運動会や遠足などの行事がいっぱいの2学期です。げんき かつどう 元気に活動できるように、朝の生活の見直しから、生活のリズムをとりもどしましょう。

はや お
まずは早起き



おそね はやね 遅寝を早寝にするのはむづかしいものですが、まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。早く起きれば、早く眠くなりますよ。

ひかり
光をあびる



お 起きたらへやのカーテンを開ける。太陽の光があたることによって体の中の時計がリセットされて、朝モードになり、体も脳もめざます。

あさ
朝ごはんをたべる



あさ 朝ごはんを食べることで、胃や腸が動きだし、脳も働き出します。食欲がないときは、牛乳や好きなくだものだけでも食べるようにしましょう。

夏の疲れが出て、体調をくずしやすいときです。

早起きを心がけ、きちんと生活することで体調は良くなります。

準備をして、楽しく安全に運動しよう!



あつ ひ まだまだ暑い日がつづくなかで、運動会の練習がはじまります。あんぜん たの うんどう 安全に楽しく運動するために、準備が必要です!!!



●水分をとろう●

あせ からだ なか すいぶん ふそく 汗をかくと体の中の水分が不足し、熱中症になってしまうよ。

お茶をこまめにのみましょう!



500mlのペットボトル1本ではたりません。1リットル以上のお茶が必要です!!

●ぬれた服はきがえよう●

ぬれた服のままでは、べたべたして気持ちよくないし体がひえてしまう。きがえて、気持ちよく過ごそう。



ベタベタ

きがえようの服が必要です!!

●ひふを清潔にしよう●

あせ ひふ 汗で皮膚がぬれていると、ほこりなどがつきやすくなって、あせもや湿疹などの原因になるよ。



ぬらしたタオルでふく

あせ 汗ふきようタオルが必要です!!

9月の保健行事予定

- | | | |
|-------|-----|------|
| 4 (火) | 1年生 | 身体計測 |
| 5 (水) | 2年生 | 身体計測 |
| 6 (木) | 3年生 | 身体計測 |
| 7 (金) | 6年生 | 身体計測 |
| 10(月) | 4年生 | 身体計測 |
| 11(火) | 5年生 | 身体計測 |



つめは、切っておこう。けがの原因になるよ!