

9月

すこやか

名草小学校 2012.9 (ほげんだより) No.4

こんげん ほげん もくひょう
今月の保健目標
 生活のリズムを
 とりもどそう

夏休みもおわり、いよいよ2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きそうですが、9月は運動会の練習等、体を動かす機会が増えます。規則正しい生活をこころがけ、体調をよ

生活のリズムを整えよう! のえましょ。

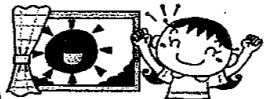


9月とはいえ、まだまだ暑い日が続きます。この時期、夏休みの疲れと連日の運動会練習で体調をくずし、思わぬ病気やけがが起こることがあります。

生活リズムを立て直すには

1 まずは早起きから始めよう!

早寝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れば、眠気もすっきりしますよ。



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。朝ごはんをしっかりと食べれば、脳も体もしっかり目覚めてきます。



3 昼間は元気に体を動かそう!

昼間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。元気に体を動かすことが、夜のふかしせずにぐっすりと眠れる秘けつです。



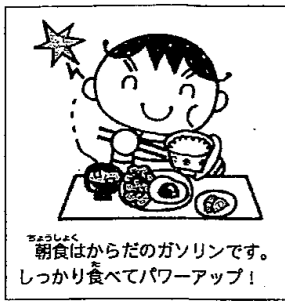
視力手帳の提出期限は9月です。保護者欄に押印していただきます。

生活のリズムが乱れると...



9月の保健行事

- 4日(火) 身体測定 (5・6年)
- 禁煙教室 (6年)
- 7日(金) 身体測定 (1・2年)
- 10日(月) 身体測定 (3・4年)
- *身体測定は体操服を着て行います。
- 体操服を持って来ましょう。



♥おうちのちへ♥
 9月11日から運動会の練習が始まります。運動会練習期間中、熱中症予防対策として、ミネラルを含んだ飲料水(スポーツドリンク)をお茶と併用して持たせてくださって結構です。保管、飲み方については、ご家庭でもご指導ください。

