

# 元気なぐさっ子

平成26年9月  
名草小学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。  
夏休みは、楽しく元気に過ごせましたか？  
まだまだ暑い日が続くそうです。規則正しい  
生活を心がけ、体調を整えて、新学期を  
楽しく元気に過ごしましょう。

## 9月の保健目標

生活のリズムを  
とりもどそう



## 生活習慣チェック

自分でチェックしてみよう！！

1～10までの質問に答えて、あてはまる項目の口に○をつけよう。  
○の数が多ければほど注意が必要です。

<p><b>1</b> <input type="checkbox"/></p> <p>朝はやくおきられない</p>	<p><b>2</b> <input type="checkbox"/></p> <p>すぐ、ごろねをしてしまう</p>	<p><b>3</b> <input type="checkbox"/></p> <p>ぼんやりすることが多い</p>
<p><b>4</b> <input type="checkbox"/></p> <p>食欲がない</p>	<p><b>5</b> <input type="checkbox"/></p> <p>階段をのぼるとき、すぐ息切れしてしまう</p>	<p><b>6</b> <input type="checkbox"/></p> <p>おなかをこわしやすい</p>
<p><b>7</b> <input type="checkbox"/></p> <p>夜はやくねむれない</p>	<p><b>8</b> <input type="checkbox"/></p> <p>冷たい飲み物ばかり飲んでしまう</p>	<p><b>9</b> <input type="checkbox"/></p> <p>目がつかれやすい</p>
<p><b>10</b> <input type="checkbox"/></p> <p>よく頭がいたくなる</p>		

## 9月の保健行事予定

2日(火) 身体測定 5・6年  
3日(水) 身体測定 3・4年  
4日(木) 身体測定 1・2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。

12日(金) 視力検査 5・6年  
16日(火) 視力検査 3・4年  
17日(水) 視力検査 2年  
18日(木) 視力検査 1年

### おねがい

身長を測ります。頭の上で髪を結んでいると正確に測れません。測定日は頭の上で結ばないようにしましょう。

\*メガネを使っている人は、メガネを持ってきましょう。

## おうちの方へ

・残暑が続きますので、引き続き、汗ふきタオルとお茶を必ず持たせてください。  
・視力手帳の提出期限は9月5日です。提出をお願いします。

## 生活リズムを取り戻すには？

夏休み中にみだれてしまった生活リズムを取り戻すために

・早寝早起きで気分スッキリ…

十分な睡眠時間をとることが大切です。

・朝ごはんは欠かさずに…

一日を元気に過ごすための源です。

・適度に体を動かそう…

運動をすることで体力アップにもつながります。

生活リズムがみだれると、さまざまな病気や体の不調につながります。  
規則正しい生活を心がけ、できるだけ早いうちに取り戻すようにしましょう。