

ほけんだより

# げんきいっぱい

2020. 8. 24 北宇智小学校 保健室



## しんがっき げんき 新学期！元気にスタート！！



### 9月のほけんもくひょう



### せいかつ ととの 生活リズムを整えよう

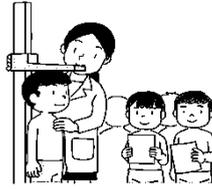
いつもより少し短い夏休みが終わり、2学期の始まりです！！  
夏休みも規則正しく生活することができましたか？

まだまだ暑い日が続きます。暑さにまけず元気いっぱい学校生活を送るためには、夏休みモードから学校モードに生活リズムを整えることがとても大切です！

早寝早起き朝ごはんを心にかけて、生活リズムを整えましょう。

### ◆◆ 保健行事について ◆◆

8月25日(火)～27日(木)の間に、身体測定を行います。体操服で測定をするので、忘れずにもってきましょう！頭の上でかみの毛を結ぶと正しく測れないので、気を付けてくださいね。



まだまだ暑い！  
熱中症に気をつけて



しんがっき  
新学期の  
はじまりです

げんき す あさ  
元気に過ごすヒミツは朝にある！

## おはよう チャレンジ

①カーテンを開けて太陽の光をあびよう



のうがめざめるよ！

②朝ごはんを食べよう



1日のエネルギーをチャージ！！

③朝うんちの習慣をつけよう



すっきりして  
登校しよう！

チャレンジをするためには、時間がひつようですね。  
余裕をもって起きられるように、早く寝よう！！

ぐっすり眠るためには…



昼の間に体を動かそう。  
体育や外遊び、お手伝いなどをがんばろう！暑いときは熱中症に注意しようね！

遅い時間に食べないようにしよう。  
食べたものを消化するために胃や腸が活動し、眠りをさまたげてしまうよ…



寝る前に、テレビやスマホなどをなるべくを見ないようにしよう。

