



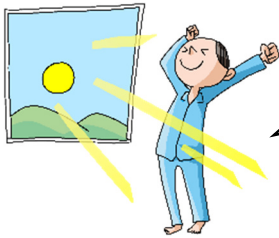
なが なつやす お じゆう じかん なつやす がっこう  
 長い夏休みが終わりましたね。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モード  
 き ひつよう たいちよう わる かん ひと あさお まど む たいよう  
 への切りかえが必要ですね。体調が悪いと感じる人は、朝起きたら窓に向かって太陽の  
 ひかり あ あさ た ため たいかい  
 光を浴びること、そして朝ごはんを食べることを試してみてください。マラソン大会の  
 れんしゅう はじ げんき と く せいかつ ととの たいちよう  
 練習も始まります。けがなく、元気に取り組めるよう、生活リズムを整えて、体調を  
 ばんぜん  
 万全にしましょう！



さあ、2学期のスタートです！！

2学期のスタートなのに・・・

疲れが抜けないぐったりさんへ



眠くても早起きをすると、夜ぐっすり眠れます。



ぬるめのお風呂につかると、疲れがとれます。

食欲がなくても、朝ごはんをしっかり食べましょう。



早ね、早起きのリズムを作るためには、まず早起きから始めることが大切です。

朝のスケジュールをつくろう！

まず学校につく時間を書きます。それまでに学校につくためには、何時に何をしたらいいのかな。何にどのくらい時間がかかっているのか、時間をさかのぼって考えながら書いてみましょう。

学校につく時間	家を出る時間	朝ごはん	身支度	起きる時間	寝る時間
:	:	:	:	:	:

小学生に必要な睡眠時間は9～10時間です。

ほけんもくひょう すす からだ  
9月の保健目標：進んで体をきたえよう

今月の保健行事

発育測定（身長・体重）

- 6日（金）1年
- 10日（火）2年
- 12日（木）3年
- 17日（火）4年
- 19日（木）5年
- 26日（木）6年

身長と体重が  
バランス良く  
発育している  
か、たしかめ  
ましょう！

週末に持ち帰り、  
きれいに洗ってきましょう

- 9月 6日（金）内ズック
- 9月13日（金）歯みがきセット
- 9月20日（金）内ズック
- 9月27日（金）歯みがきセット



なつやす あ のあ  
夏休み明けに多い...

けんこう  
健康トラブル2つ！

つめ やす  
冷たいものを  
食べすぎて  
いませんか？

ふくつう  
腹痛

ひさ びつ  
久しぶりの学校  
生活で緊張して  
いませんか？

やす ちゅう せいかつ  
休み中の生活リズムの  
乱れを引きずって  
いませんか？

ずつう  
頭痛

この時期に  
あたま いた ひと おお  
頭が痛い人の多くは  
すいみんぶそく  
睡眠不足です。

やす ちゅう  
休み中に  
夜ふかしのくせが  
ついていませんか？

せいかつ しよくせいかつ ととの  
生活リズムや食生活をしっかり整えて、  
リラックスする時間（じかん）をもちましょう！

おうちの方へ

生活リズムについて

いよいよ2学期です。まだ夏休み気分がぬけないお子さんもいるのではないのでしょうか。少しの気のゆるみが事故につながる場合があります。生活リズムを整えることで病気やけがが少なくなるのではないかと思います。お子さんの生活リズム「早寝・早起き・朝ごはん」が整うように、ご協力をお願いします。

受診の結果報告について

お子さんが1学期に「結果のお知らせ」を受け取り、夏休み中に受診された方は、受診報告書を学校へ提出してください。

スクールカウンセラー来校日

今月の来校日は、6日（金）、13日（金）、20日（金）、27日（金）です。お子さんのこと、ご家庭のこと等で相談がございましたら、気軽にご連絡ください。