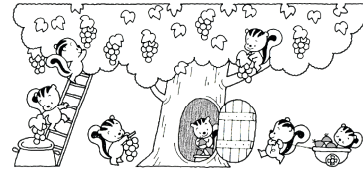


# ほけんだより

平成30年9月6日  
練馬区立練馬第三小学校  
保健室 No. 5

9月は健康安全に関する記念日がいっぱいあります。  
1日は防災の日。災害に備えて、お家の人と避難場所は決めているでしょうか。9日は救急の日。自分でできる応急手当てや、正しい手当てを知っていますか。「もしも」の時に何ができるか、考えてみましょう。

9月の保健目標  
睡眠をたっぷりとりよう



## 生活リズムをととのえる朝の健康習慣

早くおきる

お休みの日も同じ時間におきます。



朝日をあびる

ずれた体内時計がリセットされます。



朝ごはんを食べる

一日を元気にすずすエネルギーになります。



うんちに行く

朝ごはんのあとは出やすくなります。



9月10日までは、早ね早起き朝ごはんなど生活リズムをととのえるために「元気アップカード」への記入がありますね。夏休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、まずきちんと「睡眠」をとることが大切です。夜9時までに入るとんに入るなど、生活のめあてを作り、自分でリズムを作っていくようにしましょう。

### ●しっかりねむって能力アップ!

ねている間に脳はその日の情報を整理し、記憶として固定する作業をします。



### 発育測定・秋の視力検査について

9月4日～12日にかけて、発育測定と秋の視力検査を行っています。

お子さんが健康カードをご家庭に持ち帰りますので、カード右側の「9月の身長・体重」をご確認ください。健康カードは、押印して担任まで返却をお願いします。

なお視力検査の結果は、全員に（両眼ともAの人にも）、別紙（白色の用紙）でお知らせしています。