

# ほけんだより

おうちの人といっしょに読みましょう。

平成29年9月1日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐野 匡  
養護教諭 白厩 英子

児童数

さあ、2学期の始まりです。夏休みの生活から、心と体を切りかえて、早く日常の生活リズムに戻しましょう。

運動会練習も、はじまるよ！



## ぎょうじ ほけん行事

4日(月)～8日(金)

身体計測

全学年

健康カードに、『肥満度計算図』と『成長曲線』というグラフがあります。返してもらったら、「背が伸びた」「体重がふえた」だけでなく、自分の成長について調べてみましょう。成長曲線では、これからの自分の成長の様子について、見通しがもてるようになります。

## 9月のほけん目標

## きそく正しい生活をしよう

### 日常生活リズムを取り戻す3つの

#### 1 早ね早起きを心がける



十分なすいみんは体のつかれをとり、成長をうながし、病気を防いでくれます。夜ふかしはやめましょう。

#### 2 朝ごはんをしっかり食べる



朝ごはんを食べると体が目ざめ、その日の体のリズムが始まります。少しでもよいので、よくかんで、ゆっくり食べましょう。

#### 3 ぬるめのお風呂に入る



疲れがとれて、ぐっすりねむれます。暑いから、シャワーだけといわず、ぬるめのお風呂にゆったり入りましょう。