

ほけんだより

おうちの人といっしょに読みましょう。

令和元年9月2日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 永井 美奈子
児童数 養護教諭 霜田 恵子

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

3日(火)～12日(木) 身体計測・保健指導 ぜんがくねん 全学年

指導内容	1年	2年	3年	4年	5年	6年
	大切な朝ごはん	目の健康を守ろう	睡眠のふしぎ	よい姿勢	薬ってなんだろう	ストレスマネジメント
					コスモス	目の健康を守ろう

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

カギ1 早ね早起きを心がける



十分な睡眠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。

カギ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覚め、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。

カギ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。