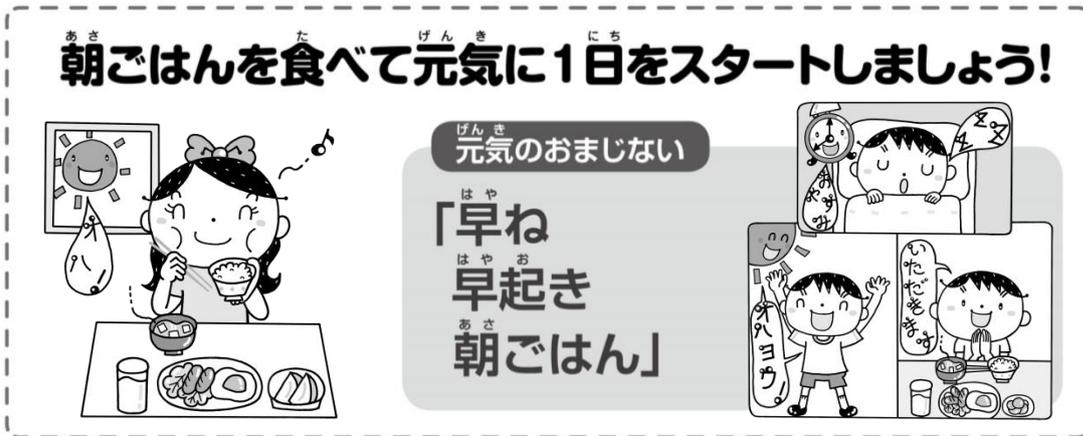


ほけんだより

長い夏休みが終わりました。今年の夏は全国的に厳しい暑さの日もありましたが、急に涼しくなる日もありました。9月もまた暑い日が続くことも予想されます。汗拭きタオルを持参し、こまめな水分補給を心がけましょう。また、夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。朝はしっかりご飯を食べ、夜は早めに寝て体調をしっかりと整えましょう。



1年生の給食後の歯みがきが始まります。歯みがきのセットの用意をお願いします。

9月17日(火)より1年生の給食後の歯みがきが始まります。食器を返した後、自分の席で歯みがき粉を使わず、歯ブラシでブラッシングします。ブラッシングが終わったら自分のコップ・歯ブラシを持って廊下の水道に行き、うがいをして歯ブラシを洗います。昼休み終了までに歯をみがきましょう。巾着袋(ポーチ)に歯ブラシセット(歯ブラシ・コップ)を入れて、給食 ナフキンと一緒に持ち帰ります。持ち帰った歯ブラシ・コップは家でよく洗って乾燥させてください。

持ち物

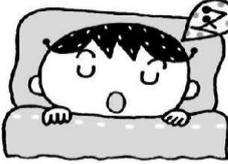
- 歯ブラシ (子供の口の大きさにあったもので、シンプルなもの)
- コップ (給食袋に入るものでシンプルなもの)
- * 歯ブラシ・コップには名前を書いてください。

9月のほけん行事

9月 3日 (火)	計測 (2・5年)
4日 (水)	計測 (1・6年・すすしろ)
6日 (金)	計測 (3・4年)



生活のリズムを整えよう!


朝、スッキリ目が覚める。
はい
いいえ
睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。



食事が楽しいので、おこいっ。食べられる。
はい
いいえ
おやつを食べすぎに注意! 食事のときは少しずつでも、いろんな種類のものを食べよう。



おなかの調子がよい。
はい
いいえ
朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。



学校へ行って友達に会うのが楽しみ。
はい
いいえ
心配なことや悩みがあったら、いつでも話しにいらしゃい。



夜はぐっすり眠れる。
はい
いいえ
寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。


生活のリズムが乱れると...

夏休み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時までにふとんに入るなど、生活のめあてをつくり、自分でリズムをつくっていくようにしましょう。


朝食が食べられない。


けんたい感や頭痛、腹痛がある。


午前中はボーッとしている。


なかなか起きられない。