



お子さんと
一緒に読んで
ください。

令和8年9月1日
練馬区立南が丘小学校
校長 江原 幸一
養護教諭 白厩 英子

2学期が始まりました。生活リズムを「休みモード」から「学校モード」に切り替えて元気に過ごしましょう。まだ暑い日が続きますので、生活リズムを整えて、体調管理ができるようにしましょう。



9月のほけん行事

2日（水）	6年	※体育着を着て、測定をします。忘れずに持ってきてください。 ※身長を正しく測るために、かみの毛を結ぶ時は、 <u>頭の上や後ろで結ばないようにしましょう。</u>
3日（木）	5年	
4日（金）	4年	
7日（月）	3年	
8日（火）	2年	
9日（水）	1年	



身体計測が終わりましたら、「健康カード」をお渡ししますので、お子さんの成長の様子をご確認ください。

ご確認くださいましたら、9月の身長と体重が記入されている隣の枠（2か所）に押印またはサインをして、担任までご返却いただきますようお願いいたします。

9月12日（土）までに返却をお願いいたします。

身長・体重測定の記録

学年	1年	2年	3年	4年
身長				
cm				
体重				
kg				

肥満度計算図 ー身長と体重のつりあいー ※（男）

成長について、気になる様子がありましたらご相談ください。

（参考）健康カード記載の肥満度表・成長曲線

目標身長の目安を求める計算式 男子：（父の身長＋母の身長＋13）／2

女子：（父の身長＋母の身長－13）／2

かつ もくひょう
9月のほけん目標

きそくただ せいかつ おく
規則正しい生活を送ろう

みなさん せいかつ 生活リズムをもどすコツ おし 教えます！



いま せいかつ
あなたの今の生活をチェック！



☐ あさ 朝なかなか起きられない

☐ おやつをよく食べている

☐ あさ 朝ごはんを食べないことが多い

☐ からだ うご 体を動かすのがおっくうだ

☐ なんとなくやる気が出ない

☐ よる おそ 夜は遅くまで起きている

あ 当てはまる項目が1つでもある人は、夏休みの生活リズムから抜け切れていない人です。
がっこうせいかつ 学校生活のリズムに戻すために下のポイントを実行しましょう！

ちようしょく
朝食をしっかりと食べる



あさ 朝ごはんを食べると
い 胃や腸が動き出し、
あたま はたら はじめ
頭も働き始めます。
たいおん あ かつどう
体温も上がり、活動
モードになります。

よるは、ねくなくても
時間になったら布団に入る



や かん 夜間、ぐっすりねむ
ために、夜10時ま
でには寝るようにし
ます。そして起きた
あさ ひかり あ
ら朝の光を浴びて、
あ ぱっと起きましょう。

参考：健学社「心とからだの健康 2026. 8月号」より

私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分です。この成分は、日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり夜になると眠りを誘う「メラトニン」へ変身します。

つまり、朝ごはんをしっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。朝ごはんパワーで体も心もすっきりした毎日をすごしましょう。

参考：日本学校保健研修社「健 2026. 7月号」より

