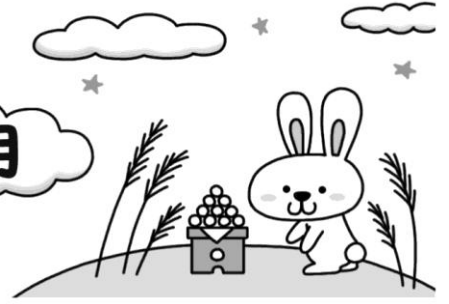




ほけんだより 9月



甲府市立舞鶴小学校保健室 平成26年8月28日 発行

夏休みは元気に過ごせましたか？長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。

まだまだ暑い日が続きそうですが、生活リズムを整えて体調を崩さないように気をつけましょ
う。

はついくそくてい 発育測定のお知らせ

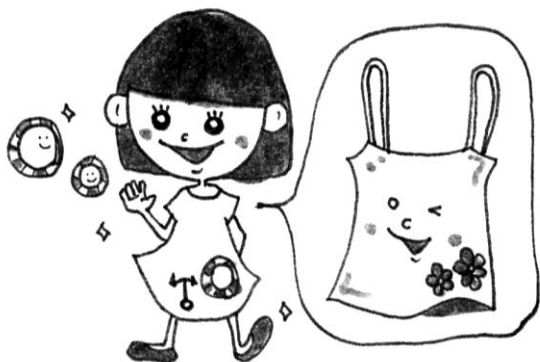
8月29日（金）	1・2年生
9月1日（月）	3・4年生
9月2日（火）	5・6年生

全学年、夏の体育着で行います。
忘れずに持ってきてください。

のどがかわいたら
お茶が氷で水分補給



「汗」をかくことは、健康のためにとっても大切なことです。汗は、蒸発することで皮膚の表面から熱をうばって体温を下げるすることができます。



わたしたちが体にかいた汗は、衣服が吸収してくれます。

特に吸収してくれるはだ着は、汗を吸収することを優先して作られています。

汗を吸いとってくれるはだ着を着ている方が涼しく感じます。

まだまだ暑い日が続く、運動会の練習も始まります。汗ふきタオルや換えのはだ着を持ってきて、汗の処理をきちんとしましょう。

生活リズムを学校モードに

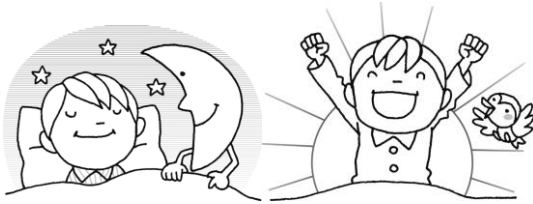


なつやす 夏休みには、よるおそ 夜遅くまで起きていたり、あさお 朝起きられなくて、ちようしょく ぬ 朝食を抜いたりした人もいたかもしれ
れません。

がっこう げんき す 学校で元気よく過ごすために、きそくただ せいかつ と ちもど 生活リズムを取り戻してほしいと思
います。

はやねはやお
早寝早起きできていますか？

がっこう はじ き じかん お
学校が始まると決まった時間に起きて
とうこう
登校しなければなりません。あさよゆう
朝余裕をも
って起きるためにも、まず早寝が大切で
す。お ねむ はやね たいせつ
眠くなくても布団に入り、睡眠時間を
じゅうぶん かくほ
十分に確保しましょう。



ごはんをしっかりと食べていますか？

げんき かつどう
元気に活動するためのエネルギーとし
て、ごはんはとてもたいせつ
大切です。
とく おさ はやね いちにち
特に朝ごはんは、1日をスタートさせる
ためのエネルギーになります。しっかり
た とうこう
食べて登校しましょう。



げんき あそ
元気に遊ぼう！

ひるま うんどうりょう すく
昼間の運動量が少ないと、よる
夜になっても
なかなかねむ
眠くならないものです。
よる ね げんき あそ
夜ぐっすり寝るためにも、元気に遊びま
しょう。



2学期も 元気に過ごしましょう！

