



9月ほけんだより



がっほけんちくひょう きそく ただ せいかつ けんこう す
9月保健目標：規則正しい生活をして健康に過ごそう

細谷小学校

なが なつやす お がっこう はじ
長かった夏休みが終わり、また学校が始まりました。まだ、あつ きび ひ つづ
暑さの厳しい日が続きます
ね。やす あ がっこう な からだ じゅぎょう しゅうちゅう
休み明けで、まだ学校に慣れていない体だと、授業に集中できないかもしれま
せん。きそく ただ せいかつ こころ すこ はや がっこうせいかつ な
規則正しい生活を心がけて、少しでも早く学校生活のリズムに慣れていきましょ
う。

休み明け生活リズムが乱れていないかチェックしてみましょう!!

生活リズムの切りかえ

うまくできる??

こんなことない?

朝。
できることなら
起きたくない



はい



睡眠をしっかり確保するには
何時に寝ればよい? ふとん
に入る時間を決めよう。

朝ごはん?
食欲ない...



はい



寝る直前までおやつを食べて
ない? 朝ごはんは、少しず
つでも食べるようにしていこ
う。

下痢だ...
便秘だ...



はい



冷たいものを食べすぎでない
? 便秘の人は、毎朝、同じ
時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...
ちっとも
眠くならない



はい



スマホやゲームは時間を決め
てほどほどに。朝、起きた時
に太陽の光をあびると、夜に
は気持ちよく眠くなります。

なんかぐっすり
眠れてない
気がする



はい



スマホやゲームをふとんの中
に持ち込んでない? 昼間に
スポーツをすると、夜ぐっす
り眠れます。

「生活しゅうかん」のふいかえいをしてみよう！

9月29日～10月3日までの5日間 ふいかい週間です！



連絡帳の後ろのページに「生活しゅうかんチェック」があります。

宇都宮市の運動・健康・食事・安全の目標としている項目です。

お子様のタブレットにシートを送付いたします。ご家庭でもチェックをし、振り返りをしていただき、できていない項目につきましては、今後のよりよい生活習慣に向けての手立てにしていだきたいと存じます。

お子様が自分の行動に気づき改善しようという意欲が非常に大切だと思いますのでどうぞよろしくお願いいたします。

よい生活習慣を身につけることは一生の宝物となります。



元気っ子生活しゅうかんチェック！！

自分の生活をチェック（しるしをつけて）してみよう！



こうもく		月 日						
		9/29	9/30	10/1	10/2	10/3		
運動 ゾーン	①体を動かして遊んだ。						第2回目は12月に実施	
けんこう ゾーン	②食べたあと、はみがきをした。							
	③おいぶん(うんち)をした。							
	④お風呂に入った。							
	⑤テレビを見すぎたり、ゲームをやめすぎたしなかった。							
	⑥おきたじこく							
食べる ゾーン	⑦わたじこく							
	⑧朝ごはんを食べた。							
	⑨好き嫌いなしで食べた。							
	⑩よくかんで食べた。							
安全 ゾーン	⑪おいしけいで食べた。							
	⑫交通安全ルールを守ることができた。							
	⑬学校のまわりを守って安全に生活できた。							
ほごしゃ いん 保護者 印								

1年生はまだタブレットが来てないようでしたら、連絡帳の後ろに記入してください。



◎:よくできた ○:できた △:あとひとき ×:できなかった

じぶんの生活をふりかえって	おうちの人から	先生から 印
---------------	---------	-----------



学校で全体指導した後こちらのリーフレットを,9月24日すぎに配布します。ぜひご家庭で取り組んでみてください。取り組まれましたら担任までご提出ください。よく取り組まれているものについては保健室の前に掲示させていただきます。

食事・運動・睡眠を見直して9月病を防ごう!!

朝ごはんを食べてきましょう!!

5月病は有名ですが、9月病というものもあるそうです。9月病にならないためにはどうすればよいでしょうか？大前提は、生活習慣を整えること。健康的な生活を送るための3大要素「食事・運動・睡眠」を見直し、規則正しい毎日を過ごしましょう。食事は体づくりの基本です。暑い時期は口当たりのよいサッパリした食べ物をつい選びがちですが、栄養バランスを考えて食事を取りましょう。なかでも、精神の安定を促す神経伝達物質であるセロトニンを増やすことが大切です。セロトニンとなる物質は、チーズや牛乳などの乳製品、納豆・豆腐・味噌などの大豆製品、卵、ゴマバナナなどに含まれています。これらを積極的にとりつつ、野菜や魚、肉などもしっかり食べましょう。

9月は「健康増進普及月間」です。



おうちの方へ

こんなときは  
お知らせください

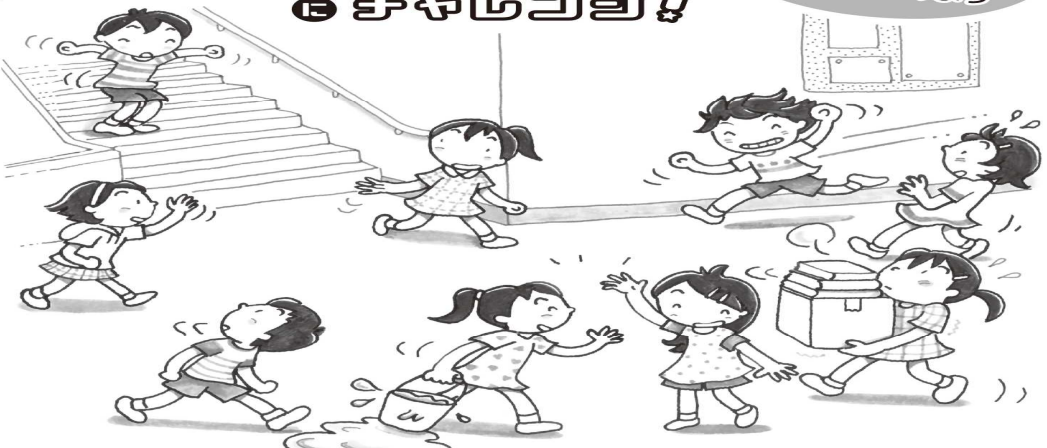
- ☐ 夏休み中にケガや病気をした
- ☐ 新たにアレルギー症状が出た
- ☐ 緊急連絡先が変わった
- ☐ そのほか、お子さんの体調で気になること

9月9日は救急の日

危険 **K** 予知 **Y** トレーニング **T**

⑥ チャレンジ!

ケガが起こりそうな
ところはどこかな?
4つ探してみよう



キケン!

かも…

☒ かいだん 階段から飛び降りようとしている

☒ ろうか 廊下を走っている

☒ ろうか 廊下が濡れている

☒ おおきな もつ 大きな荷物を持っている

くつ選びのポイント

運動会の練習も始まります。お子様の靴がきつくなっていないか点検してみましょう。



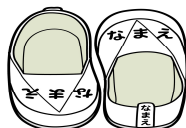
少しゆとりがあり
指を全部動かせる。



靴底足の指に合
わせて曲がる



シューズがきつ
くになったら交換し
ましょう。



名前が書いてあ
りますか? シュー
ズに名前を書いて
おきましょう。