



# すくすく 9月

令和元年9月2日  
並木小学校保健室

夏休みはゆっくりと過ごせましたか？すてきな思い出がたくさんできたことでしょう。今日から2学期が始まります。まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが出て体調をくずしてしまう人が増える時期です。まずは、生活リズムを取り戻し、規則正しい生活を心がけましょう。



## あなたの夏ばて度チェック

あてはまるものに  
○をつけよう。



○が1~3個 ⇒ 油断大敵！寝不足に注意しましょう。  
○が4~6個 ⇒ 夏ばて気味。今すぐ生活リズムを見直しましょう。



### \* 9月の保健行事 \*

4日(水) 発育測定 4・5・6年生  
5日(木) 発育測定 1・2・3年生



## 9月の保健目標 けがに気をつけて運動しよう

今月は運動会がありますね。練習が本格的に始まります。一生懸命練習した成果をたくさんの人に見てもらうためにも、けがや病気に気をつけることが大切です。

### 早ね早おきをする

昼間にパワーが出せるように、早く寝てパワーをためよう。



### 朝ごはんを食べる

おきたときはおなかも頭もエネルギー切れ。体にエネルギーをあげよう。



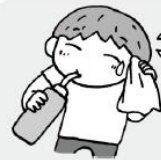
足に合ったくつをきちんとむすんではこう。



じゅんび運動をしっかりとしよう。



汗ふきタオル・水とうは忘れずに。



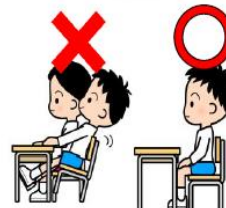
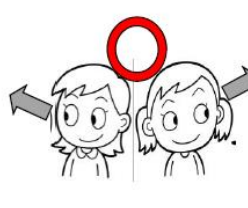
具合の悪いときは無理せず休もう。



① 学校の中は歩く



② まわりをよく見て行動する



③ ふざけない

今日からこれらのことに気をつけて、運動会をむかえましょう。