

# ほけんだより 9月

令和5年9月1日  
木田小学校 保健室

夏休みも終わり、学校生活が始まりました。久しぶりに見るみんなの顔はとても生き生きしていました。楽しい夏休みを過ごせたようですね。今月は運動会の練習が始まります。まずは、生活リズムを整え「学校モード」にすることから始めましょう。

## 9月のほけん目標

### 生活のリズムを整えよう

はついくそくてい  
発育測定 9月4日(月)

〇体操服で測定します。髪の毛は頭の上で結んでしまうと身長が正しく測れないので、下のほうで結んでください。

## 運動会の練習にむけて

- ① 水分をしっかりととりましょう。  
熱中症にならないように、こまめに水分をとりましょう。  
体の調子が悪いときは、早めに近くの先生に伝えましょう。
  - ② 汗のしまつをしっかりとしましましょう。  
汗ふきタオルを持ってきて、しっかり汗をふきましょう。
- ※ 給食用の手洗い用ハンカチ（給食時間専用のもの）と  
その他に使うハンカチを使い分けて衛生に気を付けましょう。

夏休み中に乱れてしまった生活リズムを  
早目に整えましょう。

### まずは早起きしよう

ねむる時刻・起きる時刻を少し早くしよう。

### 光をあびよう

起きたら部屋のカーテンをあげ、太陽の光をあびよう。

### 朝ごはんを食べよう。

朝ごはんを胃腸を働かせる  
と目もさめてきます。