

# ほけんだより 9月

令和4年8月31日

40日間の夏休みが終わりました。勉強を頑張った子、お手伝いを頑張った子、太陽の下で元気に遊んだ子とそれぞれの充実した夏休みを過ごすことができましたと思います。

まだ暑い日が続きます。今日から生活リズムのポイントを心がけ、規則正しいリズムで強く元気な身体を作るよう取り組みましょう。

## ✓生活リズムのチェックポイント

早寝は

できている？



好き嫌がなく

食べられている？



うんちは

出ている？



歯みがきは

できている？



運動

している？



## 1 生活リズムばっちり点検について

9月1日（木）から9月7日（水）まで、各家庭で規則正しい生活リズムを送ることができるように、「生活リズムばっちり点検」に取り組みます。保護者のみなさまには以下の点について、ご協力お願いいたします。

- ① ねる時刻とおきる時刻のめあてをお子さんと一緒に決めてください。
- ② 朝食の三食食べ（赤・黄・緑群が含まれた食事）にご協力ください。
- ③ 朝の排便と歯みがきの見届けをお願いします。
- ④ なるべく早い時間に夕食を食べ終わることができるようにご協力ください。
- ⑤ 1週間の点検終了後、保護者欄に感想をご記入ください。

## 2 健康カード（治療勧告書）について

夏休み前に、「内科検診」「耳鼻科検診」「視力検査」「眼科検診」についての治療勧告書を配付しました。

まだ、受診をされていないお子さん、または検診日に欠席されたお子さんは、早めに受診いただきますようお願い  
します。紙を紛失された場合は、担任または養教までお知らせください。

## 8・9月の保健行事

内容	実施日	対象
発育測定 視力検査	8月31日（水）～9月7日（水）	全学年
生活リズムばっちり点検	9月1日（木）～7日（水） ※ 8日に提出	全学年

### 「三色食品群」を知っていますか？

私たちがいつも食べている食べ物を、「赤」「黄」「緑」の3つに分けたものが三色食品群です。三色食品群は見た目の色ではなく、それぞれの食品の栄養がもつ働きによって分けられています。

**赤**…血や肉や骨になってからだを作る。【肉・魚 たまご 牛乳 大豆など】



**黄**…熱や力のもとになる。【米 パン 麺 いも類など】



**緑**…体の調子をととのえる。【野菜 くだものきのこなど】



この3つの色をまんべんなく食べることで、バランスのよい食事になるといわれています。

おいしく、そしてバランスよく食べて強い身体を作りましょうね。