

# ほけんだより

亦楽小学校保健室

令和5年9月12日(火)

No. 9

9月の保健目標

暑い日の健康に  
気をつけよう

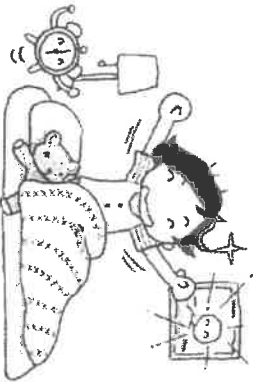
夏休みが終わり、もう9月だということに厳しい暑さが続きます。9月と聞くと、涼しくなつて過ごしやすくなるはずなのですが、夜もエアコンをつけずには寝られない日もあり秋が恋しいです。長く続く暑さで、お疲れ気味のお子さんも多いようです。生活リズムを整えて、体調管理をしていきましょう。

## 世いかつ 生活リズムを整えましょう

### 姿勢をよくしましょう

早寝早起きは、まず早起きから!

朝起きてから、夜眠くなるまでの時間は大体決まっています。早起きをすることで、夜も眠りやすくなります。朝ごはんとしっかりと食べて、脳を起こしましょう。



胸を張り、いすに  
深く腰かける。

両足を床に付ける。

いい姿勢で集中カブツプ!



本日、「健康のしおり」を配付いたしました。

本日、夏休み明けに測定した身長・体重を記録した「健康のしおり」を「体力・運動能力調査記録カード」とともに配付いたしました。保護者欄に押印の上、9/22(金)まで「体力・運動能力調査記録カード」とともに担任へ御返却下さい。