



家庭数

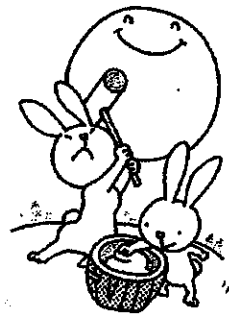
おうちのひと
いっしょに楽しんで。

ほけんがより 9月

Vol. 5

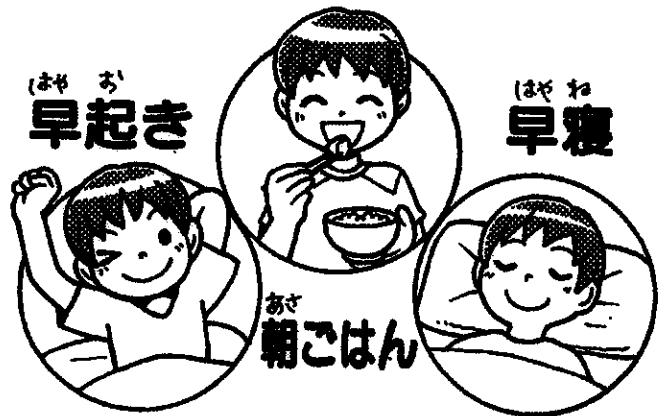
曾谷小学校 保健室

(2022. 9. 1 発行)



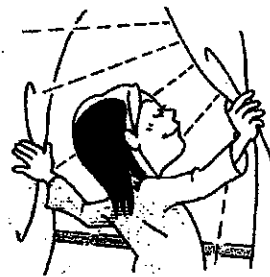
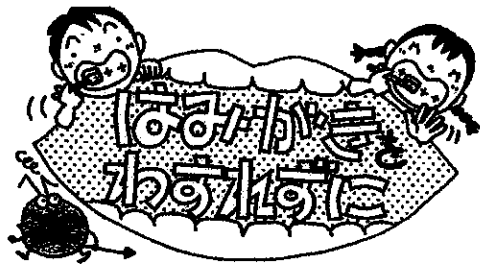
夏休みは楽しくすごせましたか？ 色んなけいけんをして大きく成長したことでしょう。9月からの学校でも楽しく元気にすごしましょう。

夏休み明け 生活リズムを取り戻そう！



夏休み中によふかしの習慣がついてしまったり、朝おきられなくて朝ごはんとお昼ごはんが一緒にいっしょになつてしまったりしていませんか？

朝から元気にすごせるよう、規則正しい生活リズムにもどしましょう。



毎日朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べると...

7月に朝ごはんの調査をしたところ、「朝ごはんをほとんど食べない」または「食べない日がある」と答えた人が全校で19%もいました。これは、曾谷小学校の5人に1人から6人に1人が朝ごはんを食べていない計算になり、昨年よりも多くなっています。朝ごはんを食べないと元気が出なかったり、具合がわるくなってしまうこともあります。朝ごはんを食べることで朝型の生活リズムになっていく、とも言われています。朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずパン1口や牛乳1杯でも食べてから登校するよう始めてみましょう。だんだん体が慣れてきて食べられるようになりましょう。

朝ごはんを食べて 9月も元気に登校しましょう！

「曾谷っ子 元気チェック表」で生活リズムをととのえよう。

「曾谷っ子 元気チェック表」を配りました。まず、「ほく、私の目標」をたてましょう。

次に、9月2日(金)～8日(木)の1週間、生活の様子を記入してください。提出は9月9日(金)です。

生活リズムを学校モードにもどすため、おうちの人と一緒に取り組みましょう。