

ほけんだより

平成 29 年 9 月 19 日 No.10
舞鶴市立吉原小学校保健室
おうちの方と一緒に読みましょう

9月のほけん目標
簡単な救急法を知ろう

リズムある生活の取り組みを行いました！

9月1日(金)から9月7日(木)の7日間リズムある生活(生活調べ)を行いました。夏休み明けの生活リズムをもとに戻すことはできましたか？7日間、全校のみんなの前日の夜寝た時間を集計して掲示をしました。やはり金曜日と土曜日の夜は寝る時刻も遅くなりがちです。また、高学年になるにつれて寝る時刻が遅くなってきています。運動会の練習も始まっています。しっかり睡眠をとって元気に過ごしましょう！



～ 運動会練習を頑張っています ～ 引き続き健康管理をお願いします

健康づくりの基礎は、『食べる・寝る・出す』です。



- ☆ 朝食 ～ しっかり食べる
- ☆ すいみん ～ 十分にとる(前日・当日)
- ☆ 排便 ～ 登校前にできるといいですね (朝、トイレに行く習慣をつけましょう！)