

# ほけんだより

平成30年9月12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

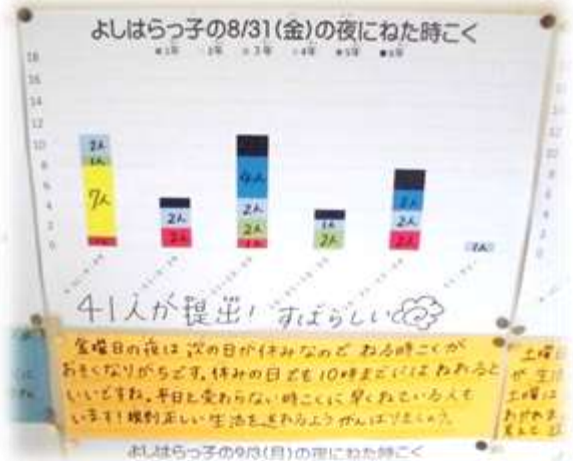
9月のほけん目標  
簡単な救急法を知ろう

## リズムある生活の取り組みを行いました！

8月31日(金)から9月6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刻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！



保健室前にリズムある生活の結果を掲示しています！



金曜日の夜は寝る時刻が遅くなりがちです。

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
- ☆ 睡眠 ～ 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！)

