

# ほけんだより

平成28年9月1日  
中野区立向台小学校  
保健室

9月2日から、夏休みの生活リズムから学校の生活リズムに早く切り替えるために、一人一人のお子さんが自分の生活を見つめて考えるきっかけになれるような「生活てんけんひょう」(別途配付)を1週間毎朝教室で記入します。週末(3日)は家庭に持ち帰らせますので、記入して5日(月)に担任に出してください。

低学年のお子さんは、まだ時計の見方が分からなかったり、ねた時刻・起きた時刻を覚えていなかったりすることもあると思います。学校でお子さんが時刻を記入できるように、毎朝の確認に御協力をよろしくお願いいたします。

## こんな生活リズムになっていませんか？

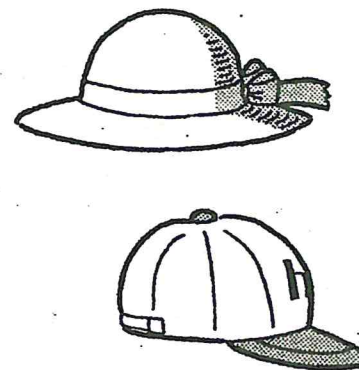


## 生活リズムをたてなおすには！

- 1** まずは早起きから始めよう  
早寝早起きのリズムを確立するには、つらくてもまずは早起きから始めましょう。朝の太陽の光を浴びれば、眼もすっきりしますよ。
- 2** 朝ごはんを欠かさず食べよう  
朝ごはらは、一日を元気にスタートさせる大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べれば、脳も体もしっかり目覚められます。
- 3** 昼間は元気に体を動かそう  
昼間の運動量が少ないと、夜になってもなかなか眠くならないものです。元気に体を動かすことが、夜ふかしせずにぐっすりと眠れる秘訣です。

# 帽子をかぶりましょう

今夏は特に猛暑でしたが、9月にはいってもきびしい残暑が続くとの予報です。お子さんに日よけの帽子をかぶせてください。登下校は勿論ですが、学校でも外遊びや校庭等で過ごす時は着用させたいと思います。



●ハンカチをもとう

きりとりせん

## 夏休みの疾病調査

9月5日(月)までにご提出ください。  
※特に何もなかった方は、提出されなくて結構です。

年 組 児童名

病気やけがの名前	月 日 ~ 月 日	手当ての内容 (受診の有無)