



夏休みが終わりました。9月は、暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日も予想されます。夏の疲れが残っている人は、早寝、早起、朝ご飯を意識して生活リズムを整えていきましょう。

また、しばらくの間は熱中症予防運動指針(WBGT値)を確認しながら熱中症にも配慮していきます。保護者の皆様には、ご理解、ご協力を引き続きお願いいたします。



### がっ ほけんぎょうじ <9月の保健行事>

- 5日(火) 1. 2年生、ふたば学級身体計測
- 6日(水) 3. 4年生身体計測
- 7日(木) 5. 6年生、身体計測

計測後、「健康の記録」を返却します。結果を確認していただき、押印かサインをお願いします。

※計測は体育着で行います。計測当日は忘れずに体育着を持ってきてください。

※身長を正確に計測するために、髪の毛は頭の後ろや上で結ばないようにしてください。

※各学年の身体計測時にミニミニ保健指導を行う予定です。

## がっ ほけんもくひょう よぼう 9月の保健目標『けがを予防しよう!』

**がっ きゅうきゅう ひ からだ し  
9月9日は救急の日です!みんながもっている体のパワーを知ろう!**

転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか?けがは細胞が傷付いた状態です。この細胞には、自分で自分を治す力があります。でも、それを邪魔するものがあります。傷口から入ってくるばい菌です。でも大丈夫!血液中にいる「白血球」がばい菌と戦い、「血小板」が傷口をふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートしてくれます。みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたけがなら、何日か経つと治ってしまいます。けがをしたときは傷口の汚れやばい菌をきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてくださいね。



### なに あぶ まな けがをすることは「何が危ないか」を学ぶチャンスです!

けがが多いのは、おうちの方にとっては心配なことだと思います。大人も同じですが、体を動かして活動する中で、小さなすり傷やきり傷は避けられません。また、けがをしたときは、自分のからだや行動と向き合い、なぜけがをしたのかを考え、次のけが予防、より大きなけが予防につなげる機会でもあります。保健室では、今後もけがを通して子どもたちと、「けがの予防」について考えていきたいと思っています。

2学期も元気に  
過ごせるように

# 『グッドモーニング60分』



を意識して生活リズムを整えよう！

9月4日(月)から9月10日(日)までの1週間、生活リズムカードを使って、生活リズム調査を行います。昭島市の小学校では、日頃より登校する60分前に起きて、気持ちの良い朝の時間を過ごす「グッドモーニング60分」の取組を行っています。夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人も多いのではないのでしょうか。2学期も元気に過ごせるように、1週間の生活や体調をチェックしてみてください。同時にビンゴカードも配布します。できたことに○をして、パーフェクトビンゴをめざしましょう！

生活リズムカード提出日

9月11日(月)

登校(家を出る)時刻を書きます。

登校(家を出る)時刻の60分前を書きます。

9月11日(月)提出  
昭島市立田中小学校

わたしの元気は わたしがつくる!生活リズムカード

年 月 日 (男・女) 名前

家を出る時刻は何時ですか?  
時 分

60分前は?  
時 分

この時間までに起きることを目標にしよう

グッドモーニング60分  
登校する(家を出る)60分前に起きて  
気持ちの良い朝の時間をすごそう!  
そのために起床時に起きられるかな?

ビンゴカードも  
とりこんでみましょう!  
めざせ!パーフェクトビンゴ!

	例(れい)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	9月9日(土)	9月10日(日)
早く起きる(目標時刻) 分) =目標の時刻に寝られたら○	9時	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
グッドモーニング60分 =できたら○ =起きた後ぐっすり寝ましたか?	6時 30分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
朝ごはんを食べる	食べた・食べた							
うらさだしておなかがすっきりする	食べた・ひる よる・でない							
からだを動かす(体育以外で) =どんな遊びや運動をしましたか?	やする時間にならなかつた							
学校でねむくならなかつた	はい いいえ							
ふりかえり・・・(体や心に変化はありましたか?)								
おうちの方より・・・(生活リズムを整えるための工夫など)								

朝、ゆっくりトイレに行く時間ができた。

寝るのを早くしたら朝すっきりと起きられた。など

朝ご飯は食べやすいおにぎりにしています。

8時にはゲームをやめるようにした。など

朝食を食べると体にとって  
良い事がたくさんあります!

## 1日の元気の始まりは朝食から



### 【生活リズムが整う】

朝食をおいしく食べるには規則正しい生活が大事。夜食や間食を控えて、3食しっかり食べましょう。

### 【肥満の予防につながる】

### 【体温が上がり

体が目覚める】

眠っている間に下がった体温が戻り、元気に動けます。

### 【胃腸が刺激され

便秘が解消される】

### 【脳が動きはじめ

頭がスッキリする】

朝ごはんを食べると、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下します。