



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、早起き、朝ご飯を意識して生活リズムを整えていきましょう。



### がっ ほけんぎょうじ <9月の保健行事>

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

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!』

そのケガ、  
どうすれば防げた?



授業に遅れそうに走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう



#### だ ぼく ねんざ 打撲・ねんざ



冷やして安静にする

#### すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

### できるようにしよう おうきゅうてあて 応急手当

#### 切り傷



傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

#### やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす



# 『グッドモーニング60分』

生活リズムを  
学校モードに  
戻そう!

意識して生活リズムを整えよう!

9月2日(月)から9月8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!

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。

生活リズムカード提出日  
9月9日(月)

9月9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

学年 月 日 (男・女) 名前

登校(家を出る)時刻は何時ですか? 時 分

60分前は?

グッドモーニング60分

起床する(起き出る)60分前まで起きて気持ちの良い朝の時間を過ごそう!  
そのためには起床時に朝の光を浴びよう!

	男(れい)	9月 2日(月)	9月 3日(火)	9月 4日(水)	9月 5日(木)	9月 6日(金)	9月 7日(土)	9月 8日(日)
早く起き(目標 時分) *目標の時刻に起きたら○	8時30分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
グッドモーニング60分 *起床後15分以内にお風呂を洗い、歯を磨く。	6時30分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
朝ごはん(食卓をもう1度楽しもう!)	食べる	食べる・食べる						
うんちをだしておなかをすっきりする	する	する・する						
からだを動かす(体育以外で) *とんちな遊びや運動をしましたか?	する							
学校で元気がなかった	元気							

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。

【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。

【脳が動きはじめ頭がスッキリする】  
朝ごはんを抜くと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下します。

【肥満の予防につながる】

【胃腸が刺激され便秘が解消される】