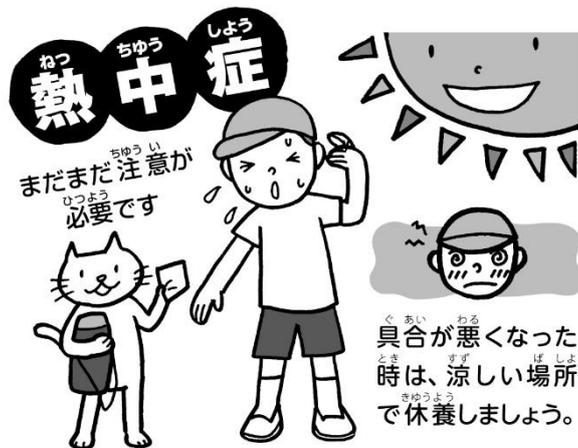


9月の保健目標 **けがを防ごう!**

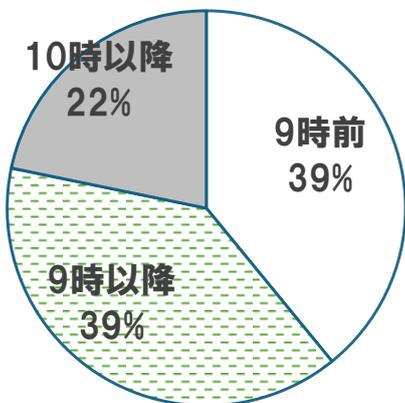
2学期が始まり、みんなの顔を見ることができて、とてもうれしく思います。朝晩は涼しくなり、昼間はとても暑いので気温の変化が激しいです。また、夏休みモードから学校モードへ切り替えることや、運動会の練習をしていくことでつかれがたまりやすいときです。体調が悪いと思ったときには、お家の人や先生など周りの人に教えてください。夜は早く布団に入り、たっぷりと寝て、ゆっくりとからだを休めましょう。



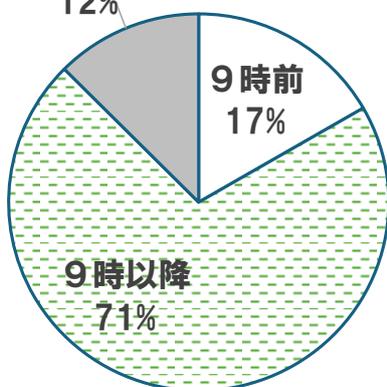
志貴っ子の寝る時刻は何時かな? (6月の早寝にチャレンジカード・2~6年生)

6月に2年生から6年生を対象として、早寝にチャレンジカードをしました。その結果から、寝る時刻についてまとめました。

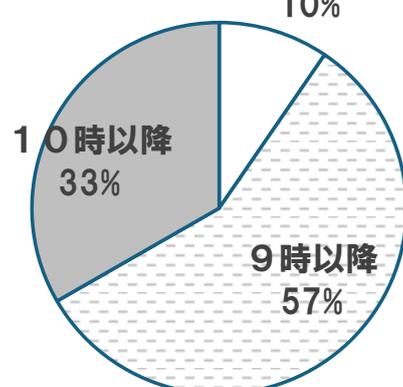
2年生就寝時刻



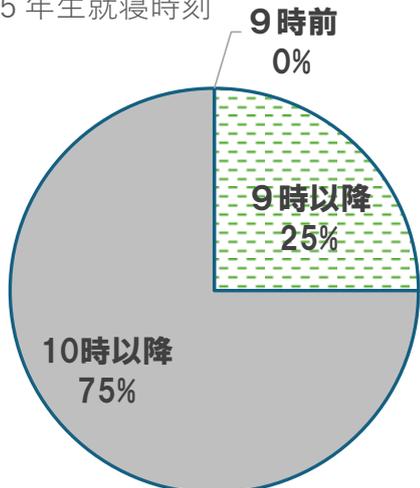
10時以降 12% 3年生就寝時刻



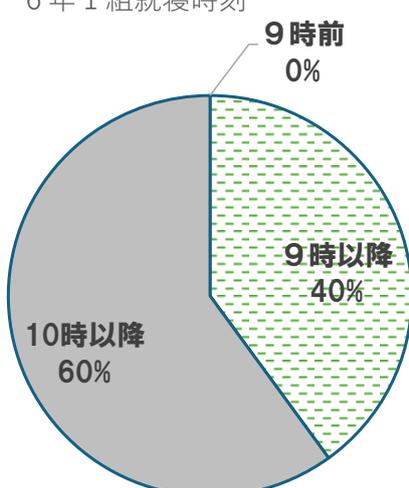
4年生就寝時刻



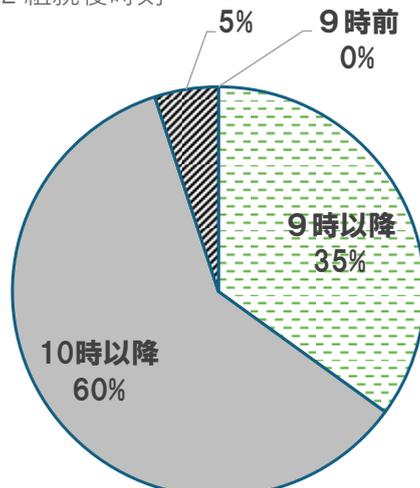
5年生就寝時刻



6年1組就寝時刻



6年2組就寝時刻



よい睡眠をゲットしよう週間を行います！

9月の身体測定時に絵本や動画を通して睡眠について学びました。そして、9月19日の学校保健委員会でも3～6年生は講師の先生から睡眠について学びます。学習したことを自分の生活に取り入れてほしいため、9月20日（金）から9月26日（木）までチェックカードに取り組みます。よい睡眠をとることができるように、1週間頑張ってみましょう。

▼ よい睡眠とは？



うちかた お家の方へ

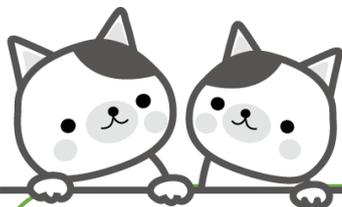
習い事など用事で就寝時刻が遅くなってしまいう日もありますが、睡眠を意識して過ごすことができるとういと取り組んでいます。また、低学年の子は、1人でチェックすることが難しいかもしれませんのでご協力をお願いいたします。

からだを動かそう週間を行います！ 9月20日～9月26日

健康委員会で、姿勢を支える筋肉をきたえるため、よい睡眠をとるために遊具のコース（かんたん・ふつう・むずかしい）を3つ考えました。みんなで放課にぜひちようせん戦をしてください。

20分放課 1・3・6年生
昼放課 2・4・5年生

（雨の日は中止）



ほけんしつ 保健室についてお知らせ

平尾先生は、9月27日（金）と9月28日（土）に、6年生の修学旅行へ一緒に行くため、学校にいません。そのため、東山中学校から〇〇先生が保健室へ来てくれます。体調が悪くなったとき、けがをしてしまったときは、〇〇先生にみてもらいましょう。〇〇先生は、どんな先生かな？好きな食べ物や好きなことは何でしょう？〇〇先生に出会えたら、たくさん話しかけてみましょう。