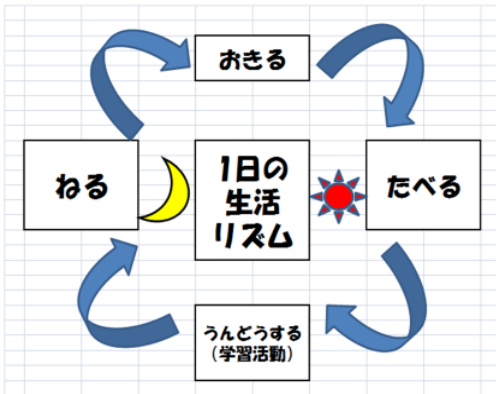
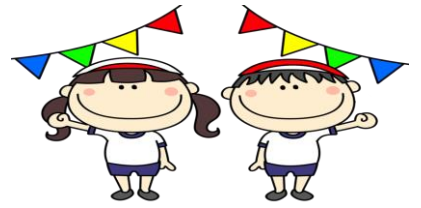


# ほけんだより

9月号②



## 2学期がスタートして、1週間がすぎました。

毎朝、すっきりおきることができていますか？来週から体育大会の練習も本格的に始まります。

左の図のように、1日の生活リズムを学校生活に合わせて下のいやま君のように体調を整えて、元気な体とところをつくってください。感染症の予防にもつながります。

### 1日の生活をふりかえってみましょう

### にいやま君のばあい

#### 朝ごはん

- 毎朝早おきをする
- 毎朝朝ごはんを食べる



朝ごはん みんなは、食べてきていますか？こんなことないかな？

- ねぼうして、食べる時間がないことが多い
- 朝ごはんを食べたくない

#### 学 習

- 頭がすっきりしている
- 先生のはなしがわかる



学習中 みんなは、集中できていますか？こんなことないかな？

- ねむい・あくびがでる
- 先生のおはなしが頭にはいらぬ

#### 給 食

- のこさずぜんぶ食べる
- みんなと食べるのがたのしい



給食 みんなは、のこさず食べていますか？こんなことないかな

- きらいなものは、のこしてしまう
- すきなものだけ、たくさんおかわりする

#### 体 育

- 体をうごかすのがたのしい



体育の時間 みんなは、楽しくかつどうしていますか？こんなことないかな？

- うごくのが、めんどくさい
- 楽しく感じない

### ほうかご

- 外あそびがすぎ
- (コロナよほうであそべないこともある)
- おやつは、ひかえめにする



ほうかご みんなは、  
どうすごしていますか？  
こんなことないかな？

- 宿<sup>しゆく</sup>だいより、さきにゲームやネットをながい<sup>じかん</sup>時間してしまう
- おやつをついつい<sup>た</sup>食べすぎる

### 夕ごはん

- きれいなものでも、ぜんぶ食べる



夕<sup>ゆう</sup>ごはん みんなは、  
すききれいな<sup>く</sup>なく、何でも<sup>た</sup>食べていますか？  
こんなことないかな？

- きれいなものだけの<sup>こ</sup>こしてしまう
- 食欲<sup>じよく</sup>がないといっ<sup>て</sup>夕<sup>ゆう</sup>食<sup>しょく</sup>を<sup>た</sup>食べない

### すいみん

- ねる前にテレビやネットをしない
- 毎日早ねをする



すいみん みんなは、  
早<sup>はや</sup>ねができていますか？  
こんなことないかな？

- 夜<sup>よる</sup>おそくまで、おきている
- ついついネットやゲームがながびいてねる<sup>じかん</sup>時間がおそくなる

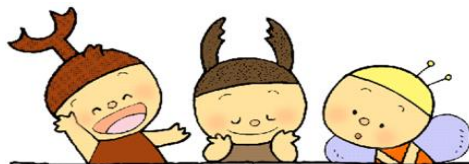
### よく 朝

おはよう～  
1日のスタート朝ごはん



にいやま<sup>くん</sup>君の生活は、  
このくりかえし。

毎<sup>まい</sup>日<sup>にち</sup>の生活リズムがきそ<sup>ただ</sup>く正しくとのえ<sup>からだ</sup>ば、体とこ<sup>げんき</sup>ろも元気がすごすことができます。



### 生活のリズムについて おうちのかたへ

2学期スタートして今日まで、子どもたちは、  
病気欠席も少なくおおむね元気に登校していると  
感じます。ただ、残暑も厳しく、疲れている  
子どもたちも見られます。早めの就寝を呼び  
かけてください。

成長期<sup>せいちょうき</sup>のみんなは、しっかりねて、  
食べることがとても大切・・・



さあ2学期！  
ぐっすりねむり、  
しっかりたべて、  
じっくり学習で・・・  
にいやま<sup>こ</sup>っ子  
ファイト