

ほけんだより

平成25年度 9月号
春日井市立大手小学校



2学期がはじまりました。暑い日が 続きましたが 元気に
夏休みをすごせましたか？夏の疲れが残っている人や夜更
かしの身についている人もいるでしょう。夏休みモードの
生活から、学校モードの生活リズムに早くもどしましょう。
体調管理に気をつけて、2学期も元気にすごしましょう。

9月の保健目標

規則正しい生活をしよう



4日（水）から6日（金）まで、生活リズム点検をします。夏休み中に生活リズム
が狂ってしまった人は、まず、「朝、早くおきる」ことを心がけましょう。

毎日おなじ時間に目がさめたり、夜になると眠くなったりするのは、脳から出るホル
モンのはたらきです。また、人間の生体時計は、本当は1日約25時間といわれて
いますが、朝起きて太陽の光をあびると、生体時計が1日24時間にリセットされま
す。朝起きる、朝ご飯を食べる、決まった時刻に学校へ行くなどの行動で、からだの
リズムは一定にたもたれています。ぐっすり眠ることで、みなさんの体や脳が休まり、
落ち着いた毎日を送ることができます。あるデータによると、高学年では午後9時30分
までに寝る子の方が成績がよい子が多いという結果が出ています。

元気にすごすために、毎日決まった時間に起き、朝食をとみましょう。そして、昼間
は体を十分動かし、夜は早く寝ましょう。

9月の予定



4日～6日	生活リズム点検	全員
10日（火）	身長・体重測定	6年
11日（水）	身長・体重測定	5年・5・6組
12日（木）	身長・体重測定	4年
13日（金）	身長・体重測定	3年
17日（火）	身長・体重測定	2年
18日（水）	身長・体重測定	1年