

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が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、脳からな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、みんなの体や脳が休まり、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、朝食をとりましょう。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