

夏休みが終わり、学校が始まりました。

まだ休み中の生活リズムから抜け出せ

ずい、ぼーっとしたり、体調をくずしたり

している人はいませんか。

運動会の練習も始まります。また、今

年は9月も暑い日が多いようです。9月

を元気に過ごせるように、「早ね早おき」

「朝ごはん」を基本とした健康な生活リ

ズムを取りもどし、規則正しい生活を心

かけましょう。

9月の保健目標

朝ごはんをしっかりと食べよう

朝ごはんは午前中の大事なエネルギー源です

## 運動会の練習が始まります

ケガがなく、元気で過ごすために

### 練習前

- 睡眠をしっかりとる
- 朝ごはんを食べる
- つめを切っておく
- 準備運動(ウォーミングアップ)をする

### 練習中

- 水分をこまめにとる
- ぐあいが悪くなったら、無理をしない
- ふざけない

### 練習後

- 整理運動(クールダウン)をする
- 汗をふいてせいけつにする

# 朝の生活習慣づくりを工夫しよう!

最近、「朝起きる時間がギリギリで、朝食をとる時間がなかった」や、「暑くて食欲がないから食べてこなかった」といった声を耳にします。また、おなか痛くなって保健室に来る人の中には「うちは毎日出ない」といった人が多いことも気になります。

朝の生活は、一日の体内時計を動かすためにとても大切です! 自分の生活をふり返って、元気に過ごせるように工夫してみましょう!

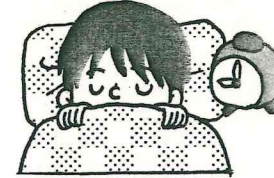
## 朝スッキリ起きるための工夫

①お風呂にゆっくりはいる



眠る前にリラックスした環境をつくるようにしましょう

②夜寝る時間を早くする



③朝起きたら太陽の光を浴びる



太陽の光を浴びて体内時計をリセットしよう

## 朝食を食べるための工夫

①夜遅くに

食べすぎない

消化吸収には8~12時間かかるんだよ!



腹八分目

ほどよい空腹感とともに朝目覚めることができます

②食べられそうなものから口に入れる

(バナナ・みそ汁など)



お茶や水などの飲み物からとると、ゆっくりと体が目覚めるよ

## うんちをするための工夫

①コップ1杯の水を飲む

朝空っぽの胃に水が入ると腸が刺激され、うんちが出やすくなります



②トイレに行く時間を作る



トイレに行く時間を作って朝トイレに入る習慣をつくらう

③がまんをしない



うんちをしたくなったらがまんしないでトイレに行こう

~保護者の方へ~

## 生活点検表の取り組みのお願い

西中野小学校では、「健康な生活習慣を自ら身につけられる児童」をめざして、全学年で「生活点検表」に取り組みます。

- 早寝・早起きが健康に良いことを理解させる。
- 自分の生活の仕方を振り返り、より健康的な生活リズムに変えようとする意欲を持たせる。

の2点を取り組みの重点としています。ご家庭でも、お子さまと一緒に取り組みながら、健康的な生活について話題にいただけると助かります。

- 実施期間：9月4日(火)~10日(月) 3日の寝た時刻から記入開始  
保護者の方のコメントをご記入後、11日(火)に提出してください。