

ほけんだより 9月

ほけんもくひょう
せいかつ ととの
生活リズムを整えよう

2学期が始まりました。そして、季節も夏から秋へと変わっていきます。暑い日もありますが、朝や夕方はすずしくなってきましたりと、体調管理が難しくなってきます。保健目標にもあるように、「生活リズム」を整えて、強い体と心を作っていきます。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

9月・10月で身体測定と視力検査を行います。結果が書かれた健康手帳を、お家の人に必ず見せてください。

身長が伸びたということは、足も大きくなっている可能性があります。自分の足に合った靴や上靴をはきましょう。

くつのサイズは合っていますか？

2学期も引き続き、感染症予防をしていこう！！



密閉しない



密接しない



密集しない

「ゼロ密」を目指しましょう。
「ゼロ密って何？」という人。詳しいことは、9月健康チェックカードの裏に書かれています。ぜひ、お家の人と一緒に、確認してください。

天気予報をチェック！

台風に備えての大事な約束



交通事故に気をつける



川や海などに近づかない



不要不急の外出は控える



自治体の避難指示に従う

これも、自分の「いのち」を守る方法です。

