

# ほけんだより

あつい中、2学期がスタートし  
コロナなど心配していましたが、  
流行なくすごしています!



## 生活リズムは、大じょうぶですか?

2学期がはじまって、2週間以上がたちました。夏休み中のリズムから、学校生活リズムへともどっていますか? 下の〇〇病にあてはまるものは、ないですか?

朝、  
できることなら  
おきたくない病

いいえ  
はい

しっかり眠るためには、  
何時にねればいい? おふとん  
に入る時間を決めよう。

朝ごはん、  
あんまり食べたくない病

いいえ  
はい

夕ごはんを食べた後、おやつの  
食べたりしていませんか? 少しあつ  
でも食べるようにしていこう!

夜なのに...  
ちっとも眠くならない病

いいえ  
はい

スマホやゲームは時間を決めて  
ほどほどに。朝あきて、太陽の光  
をあびると、夜は眠くなるよ。

なんかぐっすり  
眠れていない気がする病

いいえ  
はい

昼間にしっかり体を動かそう。  
夜、ぐっすり眠れるよ。

生活リズムがくずれると、体調をくずす原因となります。

熱中症 ... まだまだ暑い日が予想されます。ね不足、朝ごはんぬきが1番よくありません。

コロナ、インフルエンザ ... コロナは、まだまだ気をつけてほしい病気です。インフルエンザも流行しています。生活リズムがくずれると、病気から守る体の力が弱まります。しっかり食べ、しっかりねまらしましょう。



9~10月も行事がたくさんあります。体調をととのえて、がんばりましょう