

9月

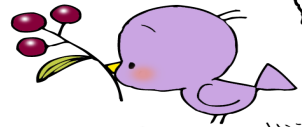
ほけんだより

令和5年9月
内原特別支援学校
保健室

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりましたね。夏休みは楽しく過ごせましたか？まだまだ夏休みの生活リズムから抜け出せない人もいるかもしれません。9月でも暑さは続きます。無理をせず、少しずつ学校のリズムに戻していけるように、毎日規則正しい生活をしていきましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活しよう



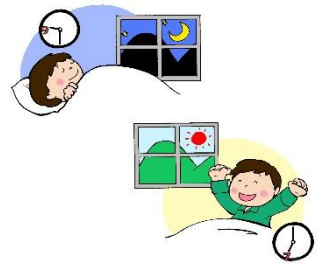
こんげつ ほけんもくひょう きそくただ せいかつ
今月の保健目標は「規則正しい生活しよう」です。規則正しい生活とは、どんな生活でしょうか？みなさんも生活リズムをととのえる第3か条を守って、規則正しい生活できるようにしましょう！



せいかつ
生活リズムをととのえる だい じょう 第3か条！

だい じょう はや はや
第1か条 早ね 早おきをしよう！

なつやす あいだ まいにち み よ
夏休みの間、毎日テレビを見たり、ゲームをしたりして夜ふかしをしていませんか？夜ふかしをした次の日の朝は、いつもよりゆっくりおきていた人もいるかもしれません。2学期も元気に学校へ行くために、早くねて、早くおきることを心がけましょう。



だい じょう あさ た
第2か条 朝ごはんを しっかり 食べよう！

みなさん、夏休みは朝ごはんをしっかりと食べていましたか？「今日は暑いから しょくよくがないな…」「1日くらい 食べなくてもいいかな」こんな風に考えて、朝ごはんを食べない日はありませんでしたか？朝ごはんを食べることで、1日を元気に過ごすことができます。朝ごはんをしっかりと食べて、元気に生活しましょう。



だい じょう うんどう
第3か条 運動をしよう！

まだまだ暑い日が続いています。運動をしようとはなかなか思えないですね。ですが、運動を積極的に行うことで、ごはんを食べたり、すいみんをとることにつながります。まだまだ熱中症にも注意が必要ですので、休けいと水分をしっかりとって積極的に運動をしましょう。

