

ほけんだより 9月

一宮市立瀬部小学校
令和6年9月

ほけんもくひょう せいかつ ととの
9月の保健目標：生活リズムを整えよう



規則正しい生活をしよう

たの 楽しい2学期が始まりました。
からだ 体の調子を整えるため、次のよ
うなことができているかな？



朝ごはん、食べた？



朝ごはん3つの役割

- ① 体と心のスイッチが入り、元気に活動できる！（卵・牛乳・魚・肉など）
- ② 脳のスイッチが入って、勉強もばっちり！（パン・ごはん・コーンフレークなど）
- ③ 腸のスイッチが入って、おなかもスッキリ！（野菜・果物など）

早めに休んで、夜、ぐっすり寝た



朝ごはんを食べた

ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った



外遊びやスポーツをした

おやつを食べすぎなかった（おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○）



夕ごはんを食べた

保護者の方へ

～子どもの笑顔のために～

9/12～9/20に

「瀬部っ子安全週間」

を実施します！

- ◎ 保健委員会の集会発表
- ◎ 身体測定後、保健室でKYT
- ◎ クラスでチャレンジ「廊下歩行振り返りカード」

長い休みが終わり、また学校生活が始まります。新しい活動を楽しみにしている子もいれば、不安や気がかりがある子もいるでしょう。もし、お子さんが「学校に行きたくない…」「今日は休みたい…」など言い出したときは、ぜひ学校に相談してください。

大人も子どもも、一人で悩むより、みんなで話すことが大切です。子どもの笑顔のために、大勢の大人たちで子どもを見守れるよう、みんなで協力しましょう。

