

# ほけんだより



宮城県立  
古川支援学校  
保健室  
令和5年8月28日

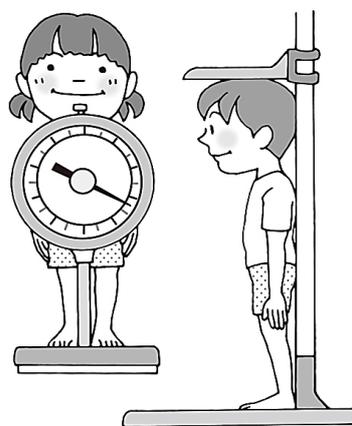
かつ  
**8・9月の**  
ほけんもくひょう  
**保健目標**

しょう ちゅう あせ ふ すいぶん  
小・中… 汗をかいたら拭こう 水分をしっかりとろう

こう あせ しまつ すいぶんほきゆう  
高… 汗の始末をしよう 水分補給をしよう

《 8・9月 保健関係の日程 》 ※身体測定の結果は後日バランスノートでお知らせします

- 8月29日(火) 身体計測 (中学部)
- 30日(水) 身体計測 (小学部4-6年)
- 31日(木) 身体計測 (小学部1-3年)
- 9月 5日(火) 身体計測 (高等部1年)
- 6日(水) 身体計測 (高等部2・3年)



## 生活リズムは崩れていませんか？

生活リズムが夏休みモードのままの人は、次のことに

気をつけてみると、いいリズムにつながりますよ。

□ 決まった時間に寝ていますか？

…小学生は9時間以上、中高生は7時間以上寝られるよう、早めにふとんに入ろう

□ 朝決まった時間に起きて光を浴びていますか？

…日光などに当たると、体が朝モードになります

□ 朝ごはんを食べていますか？

…内臓を起こして、脳にエネルギーを送ろう



生活リズム♪

あ い う え お

あ

朝日を浴びて、朝ごはん  
エネルギーチャージ！

い

いい笑顔で「おはよう」！  
自分も相手も気持ちいいね

う

運動しているときも、  
のんびりしているときも、  
こまめに水を飲もう

え

栄養まんてん  
晩ごはんの後は、  
しっかり歯みがき♪

お

「おやすみなさい」で  
布団へダイブ！  
今日もいい1日だったね

