

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

ほけんもくひよう
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

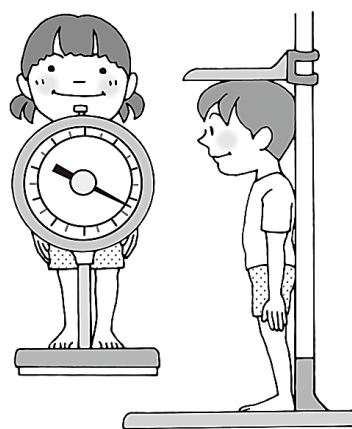
かつ にち か しんたいけいそく ちゅうがくぶ
8月29日(火) 身体計測 (中学部)

にち すい しんたいけいそく しょうがくぶ ねん
30日(水) 身体計測 (小学部4-6年)

にち もく しんたいけいそく しょうがくぶ ねん
31日(木) 身体計測 (小学部1-3年)

いつか か しんたいけいそく こうとうぶ ねん
9月 5日(火) 身体計測 (高等部1年)

むいか すい しんたいけいそく こうとうぶ ねん
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？

せいかつりずむ なつやす もーど ひと つぎ
生活リズムが夏休みモードのままの人は、次のことに

きをつけてみると、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？

しょうがくせい じかんいじょう ちゅうこうせい じかんいじょう ね
…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？

にっこう などにあたると、体が朝モードになります

朝ごはんを食べていますか？

ないぞう お のう えねるぎー おく
…内臓を起こして、脳にエネルギーを送ろう



せい かつ 生活リズム♪

あ い う え お

あ

あさひ あ あさ
朝日を浴びて、朝ごはん
でエネルギーチャージ！

い

えがわ
いい笑顔で「おはよう」！
自分も相手も気持ちいいね

う

うんどう
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

えいよう
栄養まんてん
ばん ばん
晩ごはんの後は、
しっかり歯みがき♪

お

「おやすみなさい」で
ふとんへダイブ！
きょう
今日もいい1日だったね

