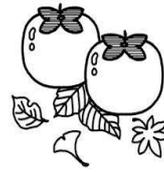


# ほけんだより



## 9月の発育測定

9月4日～6日に各学年、発育測定と保健指導を行いました。  
健康カードをご家庭に返却しています。  
ご覧になりましたら、学級へ返却してください。

9月の保健目標は『規則正しい生活をしよう』です。2学期の始業式では、どの子も落ち着いた様子でスタートし、始業式によくある立ちくらみで倒れる子は、今年も一人もいませんでした。ご家庭で学校生活に向けて生活を整えていただいている様子うかがえました。ありがとうございます。

発育測定時、次のような保健指導をしました。残暑や夏の疲れで免疫力が低下し調子をくずしやすい時季です。運動会の練習も始まっています、引き続き体調管理をお願いいたします。

### 1年生：「せいかつリズム」と「うんちでわかるからだの健康！」

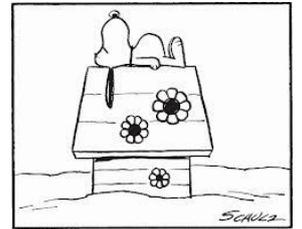
元気のないあさりちゃんに、1年生のみんなからアドバイスしてもらいました。「生活リズム」という言葉をみんなで確認しました。



うんちはなにできているかな？  
うんちができるまで何時間かかるかな？  
理想のうんちとは？

### 2年生：「すいみんのおはなし」（紙芝居）

人の体と生活は昔からリズムよく動いていました。ところが最近、夜ふかしさんがふえています。私たちはどのくらい眠ればいいのでしょうか？ スヌーピーの実験は？ レムすいみんノンレムすいみん、どんな睡眠だったかな？ 「寝る子は育つ」成長ホルモンのお話もしました。



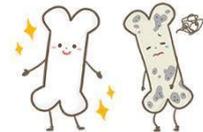
### 3年生：「すいみん列車の旅」（紙芝居）

テレビ好きの太郎君。ついついテレビを見過ぎて朝寝坊。朝ごはんは食べられないしテストもさんざん。そんな時、睡眠列車の車掌さんがやって来て、いっしょに旅をします。キップに押されたメトロンとは？ 成長ホルモン弁当は大きいのか？ 小さいのか？



### 4年生「すいみん」体内時計をリセット

人の体内時計は25時間で動いている！  
朝日と朝ごはんて体内時計をリセット！



### 5年生：「骨の成長と成熟」コツコツ貯めよう骨骨貯金

- ・骨密度を高める時期は今からピークに！骨太な人生を歩めるように
- ・カルシウムをたくさん摂ろう！ビタミンDはどんな食品に入っているかな？
- ・日本人はカルシウム不足…どうして？

### 6年生：「こころの成長～新しい脳を育てよう」

思春期・第2次反抗期にさしかかる6年生。「規則正しい生活」と「人との関わり」が、「心を育てる＝新しい脳（理性）が発達する」というお話です。「5つの性格」についても考えました。自分はどのところが強いのかな？ 学校で仲間と関わることの大切さを知り、卒業まで小学校生活を充実したものにしてほしいです。

