

のびのび



ほけんもくひょう
9月の保健目標 **規則正しい生活をしよう**



まだまだ暑い日が続きます。生活リズムを見なおして、健康に学校生活を過ごしましょう。

やってみよう!



あなたの生活〇×チェック

1	朝は7時までに起きている。	〇 ×
2	朝ごはんを毎日食べている。	〇 ×
3	毎日、うんちがでる（朝がおすすめ!!）。	〇 ×
4	毎日、運動したり外であそんだりしている。	〇 ×
5	食事のあとは、ていねいに歯をみがいている。	〇 ×
6	ゲーム（スマホやタブレットも含む）をする時間を決めて守っている（1日30分以内がおすすめ!）	〇 ×
7	イライラしたら、気持ちをきりかえている。	〇 ×
8	夜8時～9時30分には、ねている。	〇 ×



〇の数をかぞえてみましょう。

7～8 こ		すばらしい! これからもこのちょうし!
5～6 こ		いいね! 〇をふやせるともっといいね!
0～4 こ		ピンチ! 心と体はげんきかな? 生活をみなおそう!

【おうちの方へ】 * 2学期の保健行事

- 身体計測 9月2日（金）～16日（金）
- 修学旅行事前健診（6年生） 9月5日（月）
- 尿検査 10月12日（水）、13日（木）

