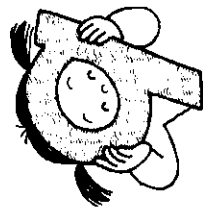


ほげんだよい

川口市立元郷小学校
保健室
令和6年9月2日

2学期が始まりました！まだ、休み中の生活リズムから抜け出せずに、ほんやりしている人
もいるのではないのでしょうか？ 元気いっぱいいすこせざるように、規則正しい生活を心がけ、
生活リズムを取り戻しましょう。夏休みに大きく成長したみなさんが、しっかりと活躍できるよ
う、2学期も保健室から応援していきますね！



ほげん目標 規則正しい生活をしよう

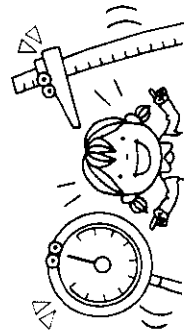
- ・学校生活のリズムを取りもどすためには、早ね・早起き・朝ごはんが大切！
- 朝の生活を見直して、朝ごはんをおいしく食べて来てくださいね。

はついくそくてい

発育測定があります！



- 9月3日(火) 5・6年
- 4日(水) 3・4年・ひまわり
- 5日(木) 1・2年



- 体育着で行います。忘れずに持って来てください。
- どれくらい大きくなったかな？ 楽しみですね！

・学校の生活リズムを取り戻すまで、お子さんの朝の様子をしっかりとみても
ださるようお願いいたします。心配な場合は、連絡帳などで担任へお知らせ
ください。

・臨時の歯科健診を行います。朝の歯みがきをていねいにするようご指導お願いいたします。

9月10日(火) ひまわり1・1・5・6年

※ひまわり・2・3・4年は10月17日です。

※夏休みの「スマイルカード」の取組へのご協力、ありがとうございました。

※2学期も、ご協力のほどよろしくお願いたします。

朝の生活習慣づくりを工夫しよう！

朝の生活は、1日の体内時計を動かすためにとても大切です。自分の生活をふり返って、
元気にすごせるように工夫してみましょう。

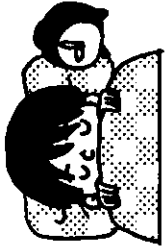
朝スッキリ起きるための工夫

①お風呂にゆつくりはいる



眠る前にリラクゼーションした環境を
つくるようにしよう

②夜寝る時間を早くする



遅くても夜9時半までには
お布団にはいろう

③朝起きたら太陽の光を浴びる



太陽の光を浴びて
体内時計をリセットしよう

朝食を食べるための工夫

①遅くにな 食べすぎない



程よい空腹感とともに
朝目覚めることができます

②食べられそうなものから口に入れる (バナナ・みそ汁など)

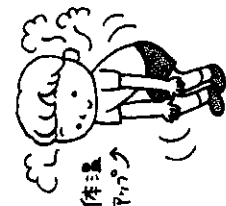


お茶や水などの飲み物からとると、
ゆつくりと体が目覚めるよ

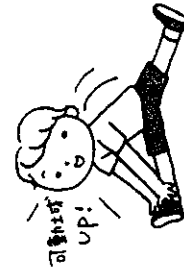
1日の活動に しっかりと つなぐ

体温が上がる

筋力の温度を上
げ、運動エネルギー
を作ります



心拍数・血流量が
少ずつ上がる
ウォーミングアップなしの場合よ
りも心臓への負担が軽くなるよ。



柔軟性が
高まる
関節の可動範囲
(動く範囲)が広
くなり、けがを
予防するよ。



呼吸数が増える
少しずつ増える
軽い運動から本格
的な運動へ、体の
準備ができるよ。

ウォーミングアップの効果