



# ほけんだより 9月

令和3年9月1日発行

9月の保健目標  
元気に運動しよう



東山小学校 No. 6

おうちの人と一緒に読みましょう。

長い夏休みが終わり、9月になりました。まだまだ暑い日が続くことが予想されます。夏休み明けは疲れやすく、体調を崩しやすいです。生活リズムを学校のリズムに戻して、元気に過ごしましょう。

また、新型コロナウイルスにおいては、変異株により子どもたちへの感染も広がりを見せています。一人一人感染予防に努めていきましょう。

## 運動をして、体と心を健康にしよう！

適度な運動をすることは、健康でじょうぶな体をつくるだけでなく、気持ちがスッキリする、達成感を味わえるなど、心にもよい影響があります。ほかにはどんな効果があるのでしょうか。運動の効果を確認してみましょう。

骨や筋肉が発達する

肥満を防ぐ

体力や持久力がつく



免疫力を高める  
(病気になりにくくなる)

夜、ぐっすりねむれる

ストレス解消になる

### 日常生活の中で体を動かそう！！

体を動かす方法は、スポーツをすることだけではありません。実は日常生活を見直すことで、活動量を増やすことができます。エスカレーターやエレベーターではなく、階段を意識的に使うようにしてみましょう。また、部屋やお風呂を掃除するのもおすすめです。改めて運動の時間をとらなくても、日頃からこまめに体を動かすクセをつけるようにしてみましょう。



# がんばりました！夏休み生活習慣チェックカード

7/21（水）～8/22（日）の32日間、チェックを頑張った子の感想とおうちの人の言葉の一部を紹介します。みなさんの頑張りや保護者のみなさまの励ましの様子が伝わってきました。この調子で2学期も元気にがんばりましょう！

しゅくだいがはやくおわったし、いろいろできてたのしかったです。「画面きんしの日」もがんばれました。

【児童】

いいリズムを作って生活できました。遊び・宿題・ピアノ・スポーツ，メリハリをつけてがんばりました。楽しく過ごせました。

【保護者】

私は、決めた時こくのところがあまりよくなかったので、これからは「決めた時こくまでに寝た・起きた」をまもりたいです。

【児童】

夏休みはだいたい規則正しく生活できましたが、決めた時刻までに寝ることができない日がありました。これからは寝る1時間前までにはゲームやスマートフォンをやめるように見守っていきたいと思いました。

【保護者】

朝気持ちよくおきて、太陽の光をあびることで、毎日元気に過ごすことができました。

【児童】

昼夜逆転することなく、早寝早起きで体調良く過ごすことができましたよかったです。

【保護者】

## スクールカウンセラー 加藤 可菜 先生

学校生活や家庭生活での悩みや困っていること、心配なことなどを何でも相談することができます。相談の内容は固く守られますので、安心して相談してください。

二学期の来校予定

9/24（金）9時半～16時 10/22（金）9時半～16時  
11/26（金）9時半～16時 12/3（金）9時半～16時

※相談時間は1時間程度です。

申し込み方法

担任又は養護教諭まで連絡してください。

