

ほけんだよい 9月

2010年9月
奈良県立奈良養護学校
保健室

9月・10月の保健目標は…「生活リズムを整えよう」です。
さて2学期がはじまりました。2学期は、修学旅行や宿泊学習など多くの行事が待っています。それまでにからだの調子をととのえて、参加できるようにしましょう。

生活リズムはだいじょうぶ？

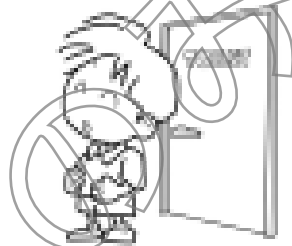
夏休みが終わりましたが、今の生活リズムはどうですか？ふりかえてみましょう。



①朝はすっきり
目がさめる。



②朝ごはんが
食べられる。



③下痢や便秘を
していない。



④夜はすぐに
ねむれる。

朝ごはんは食べてますか？

元気な学校生活は朝ごはんから始まります。
朝ごはんは頭とからだの活動に必要です。朝ごはんをぬくと、血のめぐりがなかなか良くなり、体温が上がらなかつたり、頭がぼんやりしたままになってしまいます。

朝、食欲がないときは、夜おそくまで起きていたり、寝る前におやつを食べなかったか…思い出してみましょう。



中学部1年生・高等部3年生の 保護者の皆様へ

麻しん・風しんの予防接種について、接種状況の調査を行います。1学期末に配布された用紙に記入して、担任に提出してください。接種されていない方も提出してください。

記入用紙を紛失された方は、学校までお知らせください。ご協力よろしくお願いたします。