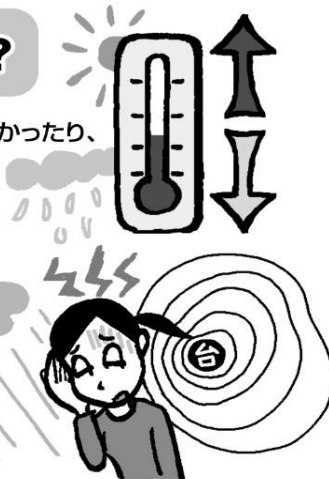


ほけんだより 9月

いよいよ2学期がスタートしました。だんだんと秋を迎えるこの時期に「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。

秋バテの原因は？

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいもののとりすぎなど）も関係していると言われています。



秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

●お風呂にゆっくりつかる

●温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる

●夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる

●適度な運動をする



＜保健指導を実施しました＞

4年生：よくかんでおいしくたべよう

「ひみこの歯がいーだろーぜ」を頭文字に、よくかむことの大切さを学びました。固めの食べ物を選ぶなど、自分たちでできる工夫について話し合いました。



ひ：肥満予防 み：味覚の発達 こ：発音ハッキリ の：脳の発達 は：歯の病気予防 が：がん予防
い：胃腸の調子を整える だ：だ液がよく出る ろ：老化予防 ぜ：全力投球ができる

＜9月の身体計測等の日程＞

日付	曜日	内容	備考
3日	水	身体計測	服装：夏用体育着上下 髪の毛は頭の上・後ろでしばらないようにしましょう。
18日	木	4年 心臓検診	服装：夏用体育着上下

保護者の方へ

・夏休み中のお子様様のはいかがだったでしょうか？体調面などに変化がありましたら、教えていただけるとありがたいです。

・9/8(月)～9/12(金)に「早寝早起き朝ごはんチャレンジ」を行います。自分でめあてを立て、保護者の方からもコメントをいただけたらと思います。ご協力よろしくお願いいたします。