

# 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～

- お風呂にゆっくりかかる
- 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



## ほけんしどう じっし <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うぜ」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：た液がよく出る ろ：老化予防 ゼ：全力投球ができる

## がつ しんたいけいそくとう にってい <9月の身体計測等の日程>

ひづけ 日付	ようび 曜日	ないよう 内容	びこう 備考
にち 3日	すい 水	しんたいけいそく 身体計測	ふくそく なつようたいいく じょうげ 服装：夏用体育着上下 かみ け あたま うえ 髪の毛は頭の上・後ろでしばらないようにしましょう。
にち 18日	もく 木	ねん しんぞうけんしん 4年 心臓検診	ふくそく なつようたいいく じょうげ 服装：夏用体育着上下

### 保護者の方へ

- ・夏休み中の様子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、教えていただけます。
- ・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ひいたします。