

のびのび

長久手小学校
保健室
令和5年9月



まだまだ暑さ対策を！

楽しい夏休みを過ごせましたか？いよいよ2学期です。学校生活モードに心と体を切りかえましょう。9月も暑い日が続きます。こまめにお茶を飲んだり、外に出るときは帽子をかぶったりして、熱中症対策を続けてくださいね。



9月の保健目標
生活のリズムを整えよう！



せいかつ

がっこうせいかつ

生活リズムを学校生活モードに！

2学期が始まりました。早ね早起きの生活リズムを取り戻しましょう！

● 起きる時刻とねる時刻の確認 ●

おうちの人と一緒に、起きる時間とねる時間を確認しましょう！

★ 起きる時刻 ★

分団の集合時間の1時間前までには起きられるとよいですね。下の□に時間を書いてみましょう。

分団の集合時刻は…

□	時	□	分
---	---	---	---

1時間ひいてみると…

朝起きる時刻は…

□	時	□	分
---	---	---	---

★ ねる時刻 ★

1～3年生はだいたい10～11時間くらい、4～6年生はだいたい9～10時間くらいねるとよいそうです。下の□に時間を書いてみましょう。

朝起きる時刻は…

□	時	□	分
---	---	---	---

ねている時間をひいてみると…

夜ねる時刻は…

□	時	□	分
---	---	---	---

ここで確認した起きる時刻とねる時刻で生活できるといいねー



