

のびのび

長久手小学校
保健室
令和7年9月



2学期も楽しく！！

新学期が始まりました。2学期は行事がたくさんあります。楽しみがいっぱいですね。

9月も暑い日が続くようです…。規則正しい生活で体調を整え、熱中症にも気を付けて、元気に学校に来てくださいね。



9月の保健目標
生活のリズムを整えよう！



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ましょう。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



