

ほけんだより

9月
September

令和6年9月
園田北小 保健室

おうちの方と
いっしょに
よんでください

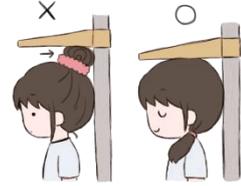
9月の保健行事

身体測定

持ち物:体操服



- | | |
|----------|-----------|
| 2日(月)いずみ | 6日(金)3年生 |
| 3日(火)6年生 | 9日(月)2年生 |
| 4日(水)5年生 | 10日(火)1年生 |
| 5日(木)4年生 | |



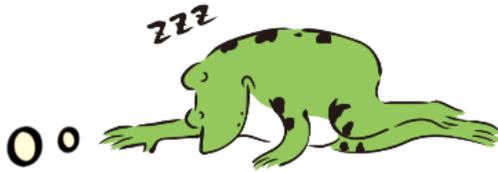
髪型に注意!

学校保健委員会

25日(水)3校時...1年生、4校時...2年生 ※ 詳細は別紙にてお知らせいたします。
他学年の保護者の方もご参観いただけます。

8月27日~9月3日は

あき すいみんけんこうしゅうかん
秋の睡眠健康週間です



すいみん 睡眠=ねむること

すいみん やくわり 睡眠の役割

- ・心と体を休める
- ・脳と身体を成長させる
- ・記憶を整理する



すいみんじかん みじか 睡眠時間が短いと...

- ・肥満のリスクが高くなる
- ・気持ちが落ち込みやすくなる
- ・集中力が低くなる



すいみんじかん めやす 睡眠時間の目安



1~2歳



11~14時間

3~5歳



10~13時間

小学生



9~12時間

中学・高校生



8~10時間

成人



6時間以上

すいみん 睡眠リズムをととのえよう!

あさお 朝起きたら
たいよう ひかり あ 太陽の光を浴びよう



よるね まえ 夜寝る前はスマホ・
ゲームのスイッチOFF!



あさ 朝ごはんを食べて
のう 脳のスイッチオン!



てきど からだ うご 適度に体を動かそう

