

# ほけんだよ!

竹野小学校  
平成 20 年 9 月 1 日  
NO. 7

44日間のなが〜い夏休みが終わり、2学期がはじまりました。  
心や体は学校の生活リズムにもどっていますか?  
よく食べよくねて、あせらず生活リズムをとりもどしていきましょう。



エアコンをつけて寝ている。



朝、眠くて起きるのがつらい。パツと目がさめない。



朝ごはんが食べたくない。



のどがかわいたらジュースを飲んでいる。



ちよつとからだを動かすだけで気持ち悪くなる。

## 夏バテ度チェック!

(あてはまるものに○印をつけよう)



夜になると元気になる。



からだがかたくて、すぐに座りたくなる。



なにをするにも、やる気がでない。



大きな声であいさつができない。



なんでもめんどくさい。

## うんちほけんこうのバロメーター

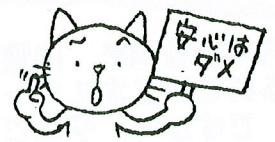
きそく正しい生活リズムをつくるには、早ね早おきをする。朝ごはんをちゃんととる。定期的にうんちをすることがとても大切です。便秘(うんちがたまっているのになかなかでない状態)になると、おなかがいたくなったり、気分がわるくなったりします。うんちは朝ごはんのあとに出やすいので毎日したくなくても朝ごはんのあとはトイレに行くという「うんちタイム」をつくらせてみましょう。すると、だんだんうんちをする習慣がつけられますよ!

## あなたの“夏バテ度”は?

○が0個!  
元気に夏休みがすごせよう。この調子でがんばろう。



○が1~3個  
安心はダメダメ。早ね早起きで、その日の疲れはその日のうちに...



○が4~6個  
要注意です。このままだと、体調をくずしやすくなります。



○が7~10個  
100%夏バテ状態です。早ね早おきをしてきそく正しい生活リズムを。



## 9月の保健行事

- 4日(木) 二測定(身長・体重) 全学年
- 5日(金) 視力検査 全学年
- 17日(水) 尿検査提出日 全学年
- 18日(木) 尿検査予備日

生活てんけんがはじまります。

9/4(木) ~ 9/10(水)の7日間です。

ご協力よろしくおねがいします。