



令和3年8月27日 大阪市立加美小学校

夏のつかれをふきとばせ！！

9月は暦の上では秋。夏のつかれを引きずらず、毎日元気に過ごすためにも、健康的な生活のリズムに戻し、整えることがとっても大切です！



早ね！早起き！



好ききらいせず1日3食食べる！！



できること、好きなことで体を動かす！

★7時には起きる！

★9時には布団へ！

大人も子どもも、健康でじょうぶな体を作るためにも守ろう！家族みんなが、早くねむれるように工夫しましょうね☆

★朝ごはんもしっかり食べる！

★キライなものも一口は食べる！

舌にある味を感じる感覚（味蕾）を、子どもは大人より多く持っています。そのため、苦い・すっぱいを感じやすく、ニガテなものが出来てしまいます。少しずつ食べていけば、慣れてきます！チャレンジしようね☆

★1日1時間以上は外で体を動かす！

がんばって運動をしなくちゃ…と思わなくて大丈夫！

いつもなら自転車に乗るのを、歩くようにするだけでもオッケー！
楽しく、続けられる遊びや運動をして欲しいです☆

夏休みが終わりでしたね。今年の夏休みの後半は雨が続き、外で遊べる日が少なかったですね。運動不足になっていないかな？暑さはまだ続きます！晴れた日は少しでも外へ出て体を動かし、2学期からの運動会の練習に体を慣らしておきましょう。

寝ることで体のつかれをとり、体力を回復することができます。食べることで体は動き、元氣が出ますよ！

【 9月の保健行事 】

- 1日（水）…2測定（6年）
- 2日（木）…2測定（5年）
- 6日（月）…2測定（4年）
- 7日（火）…2測定（3年）
- 8日（水）…2測定（2年）
- 9日（木）…2測定（1年）

夏休みに“受診のお知らせ”を持って病院へ行った人は、担任の先生に提出するようにしましょう。

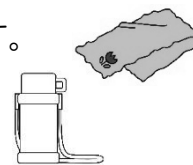
まだの人は、なるべく早く診てもらいましょうね☆

暑い日が続きます。

・汗をふくタオル

・すいどう

を忘れずに持ってきてね！



保護者の方へお願い：感染症予防のため、お子さまに風邪様症状がみられる場合は、なるべく自宅で様子をみていただくようお願いいたします。