



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！



**はや 早起き！**

**す 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！  
★キラいな物も一口は食べる！  
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☆

夏休みが終わりましたね。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、元気が出ますよ！

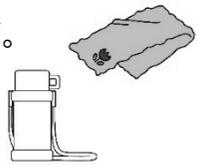
## 【 9月の保健行事 】

- 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】  
【水いとう】  
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。