

# ほけんより9月

令和4年 9月13日  
調布市 布田小学校  
校長 植川 登志

## 生活リズムを立て直すには...

### まずは「早寝」から



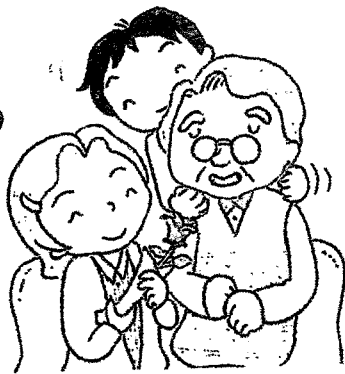
↓  
それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしましょう。起きる時間は、登校する1時間前くらいには、起きていたいですね。登校するギリギリまで寝て、睡眠時間を確保... ではなく、余裕を持って起きて、朝食をしっかりと食べ、検温、排泄など、身仕度を整えて、1日をスタートしましょう。

### そして「排便」も大事な生活習慣です!

生活習慣の要素といえば「睡眠(休養)」「食事」「運動」がまずあげられますが、見過ごされがちなのが「排便」です。  
定期的な排便が行われないと他の生活習慣と影響しあい、体調不良につながります。  
便秘・下痢・おなかのぼり、ガスがたまるなど  
便は健康のバロメーターです。形状・色・においで健康状態を知ることができます。  
朝、トイレに行く時間もしっかりと確保しよう。



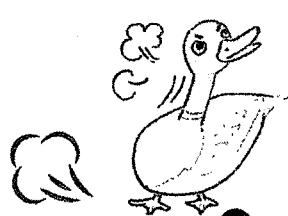
2学期が始まって2週間過ぎました。学校の生活リズムに心も身体も整っているでしょうか? 日々の疲れも、その日のうちに取れているでしょうか? 朝晩肌寒く感じるようになってきました。でも昼間はまだまだ暑いです。上手に衣服の調節をしましょう。



## 2学期 身体計測結果 (平均)

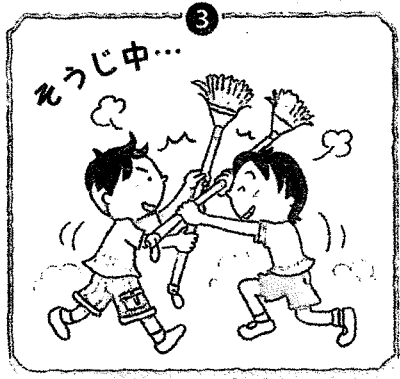
学年	性別	身長(cm)				体重(kg)			
		4月~9月	4月~9月	4月~9月	4月~9月	4月~9月	4月~9月	4月~9月	4月~9月
1年	男	120.2	2.5	22.5	0.7	119.5	2.4	22.3	0.8
2年	男	125.7	2.6	25.6	1.2	125.9	2.9	25.9	1.2
3年	男	132.2	2.2	30.1	1.6	131.0	2.5	28.2	1.4
4年	子	137.2	2.0	32.6	1.4	141.1	2.9	33.9	1.9
5年	子	142.7	2.8	36.1	1.9	143.8	2.4	36.2	1.2
6年	子	148.8	3.4	40.2	2.1	150.5	2.8	43.2	2.0

★ 身長と体重は、個人差があります。★ 成長には、個人差があります。★ 身長と体重は、個人差があります。★ 成長には、個人差があります。



# 気をつけて!

# ケガするカモ!?



どうすればケガをしないか、考えてみよう

どうすれば自分も友だちもケガをしないか、考えてみよう

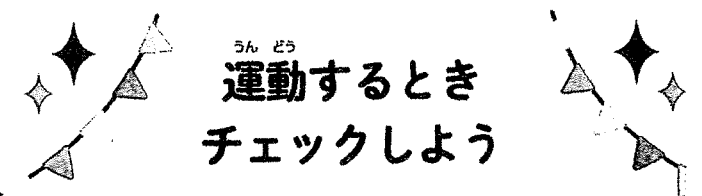
1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_  
5 \_\_\_\_\_  
6 \_\_\_\_\_



- ものを正しく使う**
- ルールを守る**
- まわりの人のことを考える**

みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら…」とっていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。どうすればケガを防げるか、考えてみましょう。



## かきくけこ

**か**み (髪) はまとめておこう

**き** っているかな?  
手足のツメ

**く** つのサイズは合っている?

**け** ガ予防の準備運動

**こ** まめに水分を忘れずに

