



9月 ぼけんだよい

R1.9.2

麻生中 保健室

長いようであつという間だった夏休み。部活や勉強，遊び，充実した夏休みを過ごすことができたでしょ
うか？今日から2学期がスタートです。気持ちを切り替え，生活リズムを整えましょう。

身体測定のお知らせ

夏休み明けの体位測定を下記のとおり，実施します。
測定時の服装は，体操服の半袖・短パンで行います。

| 対象 | 日にち | 時間 | 場所 |
|-----|--------|-----|----------------|
| 1学年 | 9/3(火) | 昼休み | 各学年 コモンスペース |
| 2学年 | 9/4(水) | | |
| 3学年 | 9/5(木) | | |

※欠席者は，後日保健室で測定します。

*身体測定結果は，健康手帳に添付して
家庭に持ち帰りますので，保護者の方は
内容を確認印を押印をお願いします。
健康手帳は学校に提出です。



思春期ふれあい体験事業 「いのちの授業」(2学年対象)

思春期のこころとからだについて理解
し，自己を見つめ，他者との関わり方
について考えるための講演・赤ちゃんふれ
あい体験を実施します。

講演会 9月12日(木)

ふれあい体験 9月30日(月)

<講師> 常磐大学人間科学部
教授 村井文江 先生

<対象> 2学年



早寝のリズムのつくり方，手軽に朝食をとる方法

— 生活リズムを整えるための基礎知識を紹介します！ —



寝ている間に成長ホ
ルモンがたくさん分
泌されます。



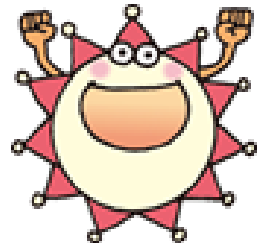
早く寝る



早起き



寝ている間に便が動
き，腸から肛門まで運
ばれていきます。



夜の過ごし方



寝る前は
スマホもオ
フにして，入
眠の準備に
入りましょ
う。

遊ぶ・動く



朝ごはん



朝ごはんのいいこと



- 牛乳やヨーグルト，バナナなど，栄養豊富で手軽に食べられるものがおすすめです。
- 朝食を食べると，肥満予防にもなり，胃腸が刺激されて，朝に排便するリズムができます。