

# ほけんだよ9月

江戸川区立第二葛西小学校 保健室 NO.5 令和6年8月30日

## 学校のようす

葛西地区では水ぼうそうが流行っているようです！

みなさん、長い夏休みを楽しく過ごすことができましたか。2学期は、たくさんの行事があります。生活リズムが乱れると、菌とたたかう力（免疫力）が低下し、体調を崩しやすくなります。早寝（夜9～10時までには寝る）・早起き（太陽の光をあびる）・朝ごはんの生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

## 《9月の保健目標 生活リズムを整えよう！》

生活リズムで大切な

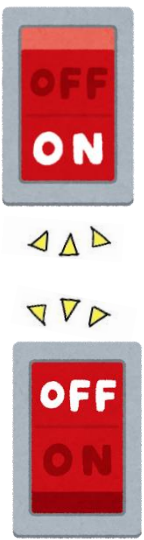
ON と OFF

●早く起きて 1日のスタートをON!

●朝ごはんを食べてエネルギーをON!

○早く寝て 1日をOFF!

○お風呂につかって つかれをOFF!



## はみがきデーでいしきをしよう!

保健委員会で、「歯を健康に保つために大切だと思うこと」を考えてポスターを作りました。

