



令和7年9月9日(火)
太田市立生品小学校
おうちの人と読みましょう

生活リズムを整えよう

二学期が始まってそろそろ十日。生活リズムは「夏休みモード」から「学校モード」にうまく変更できているでしょうか？最近、昼間は外遊びができないくらい暑くても、夜になると涼しくて、窓を開けたままでは寒いくらいの日もありますね。夏休み明けから、「発熱」「のどの痛みや咳」などで休む人が多くみられるクラスもあります。体調管理をしっかりと、長い二学期を元気に楽しく過ごしましょう！！

すいみん じかん

睡眠時間はとれてますか？

みなさんの『夏休みの生活振り返り』を見せてもらっています。規則正しい生活ができていた人がたくさんいました。ゲーム三昧だった人もいたようですが、「早く寝るようにしよう」と自分で意識して行動できた人も多かったようで素晴らしいです。おうちの方にも協力していただき、ありがとうございます。

保健室に来た人に話を聞くと、**具合が悪くなる人の多くは寝る時間が遅いか、朝ごはんを食べていないという**



傾向があるようです。9月とはいえまだまだ暑い毎日です。元気に学校生活を送るために、**早めに布団に入り、しっかり睡眠をとる**ことを心がけてください。また、朝ごはんを食べることで、必要なエネルギーを補給するのはもちろんですが、塩分や水分をとるので、**朝ごはんを食べることで熱中症の予防**にもなります。食欲がない、時間がない…と朝ごはんを抜くことなく、しっかり食べて登校してくださいね。

発育測定の結果をお渡しします

今回のほけんだよりの裏面に、『発育の様子』がのっています。一学期からずいぶん背が伸びた人もいましたね。夏やせなのか、体重が減っている人もいました。身長体重はもちろんですが、ぜひ肥満度にも注目してみてください。肥満度が急にふえている人は注意が必要です。この暑さで、思うように運動ができず、夏休みに体を動かすチャンスがなかった人もいると思います。肥満は長い目で見ての改善が必要です。肥満度の高かった人は、ごはんやおやつ、運動、睡眠など生活習慣を見直すきっかけにして、身近なところでできそうなことから少しずつ肥満解消を目指しましょう。逆に、肥満度が-20パーセントより低い人も心配です。何か心配なことがありましたら、いつでも相談に来てくださいね。

年 組 番 令和3年9月11日

さんの発育の様子

あなたの発育の様子を、表のとおりで記入してください。記入した後は、自分の成長をみてください。

身長	体重	肥満度
cm	kg	%

身長	体重	肥満度
cm	kg	%

身長	体重	肥満度
cm	kg	%

身長	体重	肥満度
cm	kg	%

身長	体重	肥満度
cm	kg	%

身長	体重	肥満度
cm	kg	%

身長	体重	肥満度
cm	kg	%

*数値がおかしい場合は、お知らせください。