



令和8年9月1日
板橋区立志村坂下小学校
校長 磯 茂子

がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

せい かつ ととの
生活リズムを整えよう！



なつやす お がつき はし がつ なつやす がっこう
夏休みが終わり、2学期が始まりました。9月は「夏休みモード」から「学校
モード」へ体を慣らしていく大切な時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」を
こころ まいにちげん き す
心がけて、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

す い み ん ととの ね む しつ あ 睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

すいみん しつ たか まいにち せい かつ しゅう かん たい せつ すいみん ととの しょう かい
睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します。



ね じ かん まえ
寝る1時間前からスマ
ホの使用を控えよう。



まいにち おな じ こく ね
毎日、同じ時刻に寝る
習慣をつけよう。



あさ
朝はカーテンを開けて
太陽の光を浴びよう。



あさ た たい ない
朝ごはんを食べて体内
時計をリセットしよう。

あさ たい せつ
朝ごはんはなぜ大切なの？

まいにち
毎日しっかり
食べましょう！

- ① あさ えい しょう のう からだ
朝ごはんの栄養が、脳や体にいきわたり、脳や体がめざまめます。
- ② たい おん あ ち なが のう からだ かつ ぱつ かつ どう
体温が上がり、血の流れがよくなり脳や体が活発に活動します。
- ③ おなかもちめざめ、すっきりうちが出来ます。



9月の保健行事

*当日の状況によって、日時を変更する場合があります。

*体育着で行います。当日は、頭頂部に結び目、飾りのない髪型で登校させてください。

身体計測(全学年)

2日(水) 2年	3日(木) 3年	4日(金) 4年
7日(月) 5年	8日(火) 6年	9日(水) 1年

