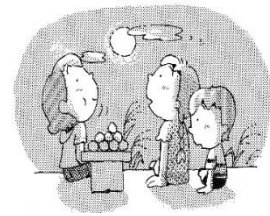


長いと思っていた夏休みも過ぎてしまえばあっという間ですね。

この時期、夏休みの疲れで体調を崩し、思わぬ病気やけがにつながる可能性があります。生活のリズムを整えましょう。

また、日中の気温は真夏並みの日も予想されます。こまめに水分補給をするなどして、熱中症にならないよう引き続き気を付けていきましょう。



## 【保健行事】

- ★9月 4日(月) 発育測定 4・5・6年 } ・身長、体重を測定します。
- 5日(火) 発育測定 1・2・3年 } ・測定の結果を健康カードに記入した後、返却いたします。

体育着を忘れずに！  
髪の毛は高い位置で結ばないようにお願いします。



- ★9月 11日(月) とうぶ移動教室前健診 6年 保健室(給食後に実施予定)
- ★9月 22日(金) 歯みがき指導 2・5年 後日、詳細をプリントでお知らせいたします。
- ★9月 28日(木) 歯科検診 全学年 体育館で実施

## 【けんこうカードについて】

9月の計測欄をご覧ください、健康カードの保護者印欄に押印の上、**9月15日(金)**までに学校へご提出ください。

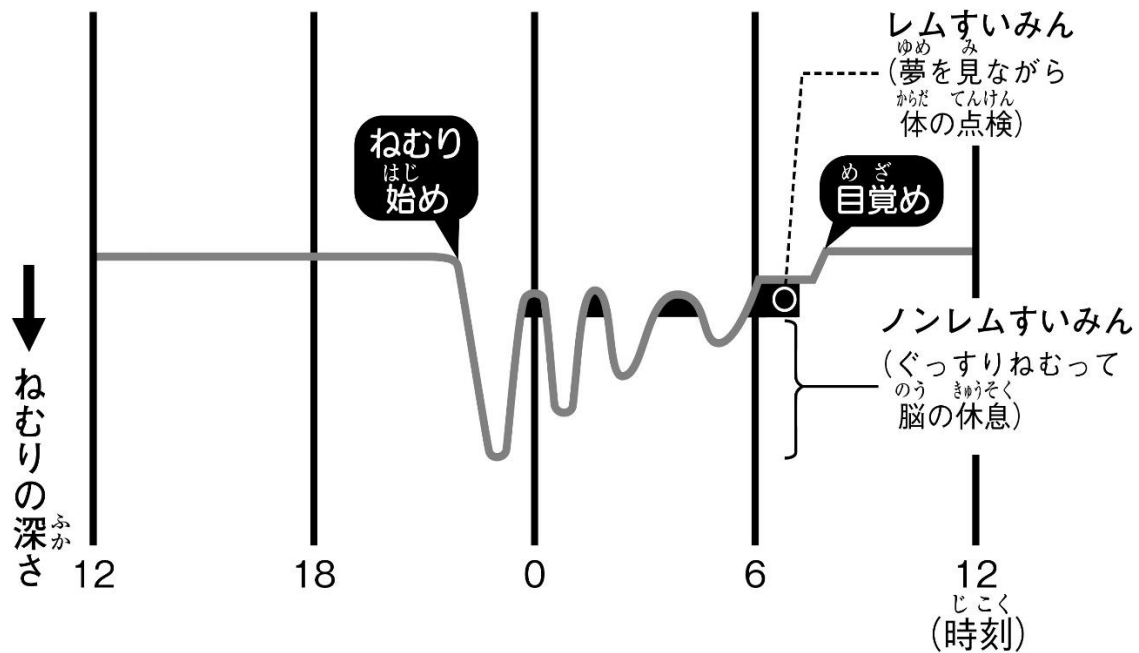
\*1年生の場合の見本です。

学年	月	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3	一年間でふえた量
	項目												
1	身長(cm)	110.2				111.4							
	体重(kg)	18.9				20.3							
	保護者印	清水窪											

↑太丸に保護者印をお願いいたします。

裏面あります。

# すいみん 睡眠について



私たちは、ねむる中で「浅いねむり」と「深いねむり」を何回かくり返しています。



浅いねむりを「レムすいみん」と呼び、体は休んでいますが、脳が活発に動いて体の点検をしています。深いねむりを「ノンレムすいみん」と呼び、この時は脳も休息をとっています。

レムすいみんとノンレムすいみんをしっかりとすることで、脳も体もつかれがとれるのです。

## 朝ごはんを脳を目覚めさせよう

私たちの脳の栄養源は「ブドウ糖」です。日中はもちろん、寝ている時もエネルギーとして使われるため、朝は特に体内のブドウ糖が減っています。



朝ごはんでごはんやパンなどから炭水化物(ブドウ糖)をとることで、

脳の働きが活発になり、集中力が高まります。さらに、よくかんで食べることで脳の血流が増え、脳の活動をより活発にしてくれます。