

# ほげんだより 8月

## 2学期がスタート!!生活を学校モードに切りかえよう!

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。前半は暑くて熱中症が心配な夏休みでしたが、後半は暑さがおさまったものの雨が続き、災害が心配な日々が続きました。また、新型コロナウイルス感染者が全国的に急増し、8月20日に緊急事態宣言がだされました。より、予防行動を心がけましょう。また熱中症にも注意しましょう。



## 生活点検が始まります。8月30日(月)～9月4日(土)まで

学校生活のリズムつくりのために生活点検をします。

項目は・・・

早寝・早起き・朝ごはん・排便・テレビやゲームの時間 です。



今回は、特に朝ごはんについてくわしく点検したいと思います。

1学期栄養戦隊レンジャールの赤・黄・緑の食べ物を覚えていませんか?

朝ごはんは何を食べたか、また、自分の食べた朝ごはんに、赤・黄・緑の食品が入っていたかおしまししょう。

	8/30(月)	8/31(火)	9/1(水)	9/2(木)	9/3(金)	9/4(土)	〇の数
早起き	○						
朝ごはん食べたか	○						
食べたものを書く							
入っていた食品の栄養色別に○をつける	あか・き・みどり	あか・き・みどり	あか・き・みどり	あか・き・みどり	あか・き・みどり	あか・き・みどり	あか・き・みどり ( ) ( ) ( )
排便 出たら○	○						
出た時間帯にも○	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕 ( ) ( ) ( )
テレビ・ゲーム 2時間まで 守られたか	○						
実際の時間	2 時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	合計 時間 分
早寝 時まで寝る 守られたか	○						
寝た時刻を書く	9 時 00 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	

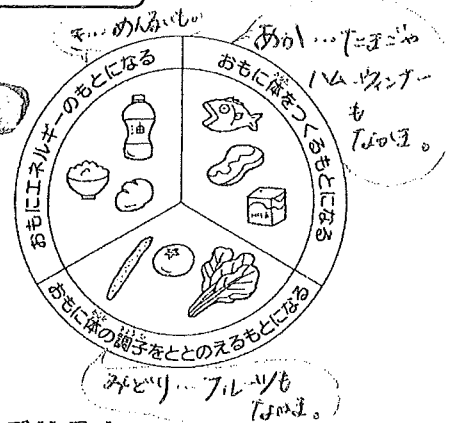
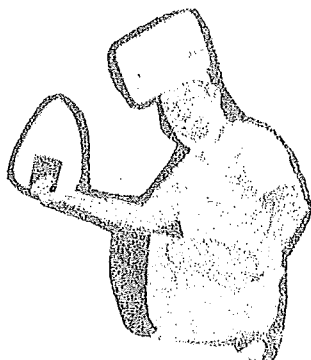
記入例を  
参考に  
してね。

9/6(月)に  
持ちこたえよう。

あか...からだを作るぞ!

みどり...からだの調子をととのえるよ!

き...エネルギーのもとだよ!



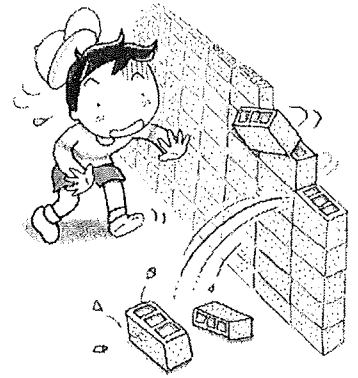
覚えていたかな?みんなそろえば栄養満点!!元気いっぱい過ごせるよ。

9月1日は

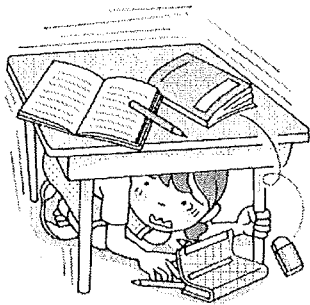


もしもの時のために、日頃からの備えが大切！！

- 身近な場所の危険場所を知ること
- 地震が起きた時の行動
- 食べ物、水の確保
- 家族で避難場所の確認をしておきましょう



いのち まち こうどう  
命を守る行動について  
かんが  
考えてみましょう。



できていますか？



食べ物・飲み物の備え



避難場所を確認しておきましょう

がっき ほけんぎょうじよてい  
2学期の保健行事予定

しんたいそくてい  
身体測定

- 8月31日(火) ②1年 ③2年
- 9月 1日(水) ②3年 ③4年
- 9月 2日(木) ②5年 ③6-1 ④6-2

たいそう<sup>ぶく</sup>服をわすれずに！

まへ  
マラソン前  
けんこうそうだん  
健康相談

9月24日(金) 13:30~希望者

けんいよう  
検尿

10月 5日(火)・予備日 6日(水)

けんいよう  
検尿 2次

10月21日(木)・予備日 22日(金)

しりよくけんさ  
視力検査

10月10日ころ予定

しかけんしん  
歯科検診

11月8日ころ予定

