



つつじが丘小学校保健室
令和5年9月4日
No. 9

このおたよりは
看護教諭
発行しています。

おうち
☆まで

届きます
ように…☆

に が っ き
二学期がはじまりました！

たの なつやす お
楽しい夏休みが終わってしまいましたね。夏休みの間も、規則正しい生活ができていたでしょうか？

あす かいめ
明日から 2回目のすこやかしらべが始まります。夏休みに夜ふかしやねぼうをしていた人は、ここで生活

リズムをもどしていきましょう。今回の結果も高得点のひとがたくさんいることを楽しみにしています。



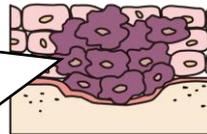
が つ もくひょう きそくただ せいかつ
9月のほけん目標 ~規則正しい生活をしよう！~

9月のほけん目標は「規則正しい生活をしよう」です。

規則正しい生活とは、すこやかしらべの5つの項目がばっちりできているということです。

この生活ができていないと、生活習慣病という大変な病気になるリスクが高くなります。自分がこれからずっと健康に生活できるよう、今から規則正しい生活を身につけていきましょう。

だいひょうてき せいかつしゅうかんびょう
代表的な生活習慣病

<p>がん</p> <p>いじょう さいぼう 異常な細胞が どんどん体を よわらせる病気 です。</p>		<p>しゅうびょう 歯周病</p> <p>しこうのなか 歯こうの中 にいる細菌 によって、 はぐきがは 腫れる びょうき 病気です。</p>		<p>こうけつあつ 高血圧</p> <p>こうけつあつ 高血圧になると、 しんぞう 心臓に負担 がかかり、 けつえき 血液の流れ がわる 悪くなります。</p>	
-----------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

びょうき
病気にならないために…第2回すこやかしらべの目標を決めよう！

もくひょう ぶんしょう
目標の文章に○をつけよう！ この紙はいつかかん、目につく場所においてね。

 <p>5日間「早寝」を がんばります！ まいにち 毎日 <u> </u> に寝るために、 しゅくどい 宿題や明日の準備を早く おわらせるよ</p>	 <p>5日間「早起き」を がんばります！ まいにち 毎日 <u> </u> におきて、 おうちの人にあいさつ をするよ</p>	 <p>5日間「朝ご飯」を がんばります！ まいにち 毎日ご飯をよくかんで、 の もの の 飲み物も飲んで、元気に とうこう 登校するよ</p>	 <p>5日間「歯みがき」を がんばります！ あさ よる 朝と夜に3分かんじょう 以上時間を かけて、全ての歯を すべ きれいにブラシでみがくよ</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------