

9月はまだまだあつひ日がつづきます。はやね、はやおき、あさごはんの生活リズムをととのえて、元気に2学期をスタートさせましょう。

## 9月けんもくひょう

## げんきよく運動をしよう

### あまいのみものはのみすぎないで

はげしいうんどうをするときにはスポーツドリンクをのむとよいといわれています。しかしジュースや、スポーツドリンクにはさとうがたくさんはっています。のみすぎると、からだのちょうしをくずしやすくなります。ふだんのむのみものは、おちゃやお水にしましょう。



### げんきよく運動をして、もっとげんきな「足のゆび」にしましょう♪

「足のゆび」がけんこうだと、よいことがたくさんあります♪

- ☆正しいしせいで、あるくことができるようになります。
- ☆からだのなかの「ち」のながれがよくなります。
- ☆はやくはしれるようになります。
- ☆高く、とおくまでジャンプできるようになります。
- ☆バランスをとることができるようになります。
- ☆サッカーボールをコントロールしてけられるようになります。



こんな人は「足のゆび」がけんこうに、うごかなくなりやすいです

- ・くつ下でしめつけられている。
- ・足にあわない大きなくつをはいている。
- ・外であまりあそばない。



### あなたの足のゆびはけんこうかな？

□ 足のゆびをひろげることができる。

足のゆびをとじたり、ひらいたりしてみましょう。



□ 足のゆびが、ういていない。

はがきをおき、その上に足のゆびをのせます。

5本の足のゆびが、はがきをさわっているとかんじられたら

足のゆびはういていません。



### 足のゆびをげんきにするたいそう

① グー・チョコキ・パーたいそう



足でじゃんけんをすることもよいです。

② タオルひきよせたいそう



### ●ゲームやスマホ（スマートフォン）とじょうずにつきあえているかな？

- ネット・ゲームにむちゅうになっている。
- とりあげられたとき、いらいらする、ぼうげんやぼうりょくが出てしまう。
- ネットやゲームの時間がふえていく。
- やめようとおもってもやめられない。
- ネット・ゲームいがいのことにかんしんがない。
- ながい時間することがわるいとわかっていてもつづけてしまう。
- ネット・ゲームをしていることについて、うそをついたことがある。
- いやなことをわすれるために、ネットやゲームをしてしまう。
- ながい時間ネットやゲームをして、学校を休んだり、ともだちとあそばなくなったりしたことがある。

チェックが5こついた人はようちゅうい！  
チェックをへらしていくためには、なにができるか、おうちの人とかんがえてみましょう。



### ●9月から水泳学習がはじまります

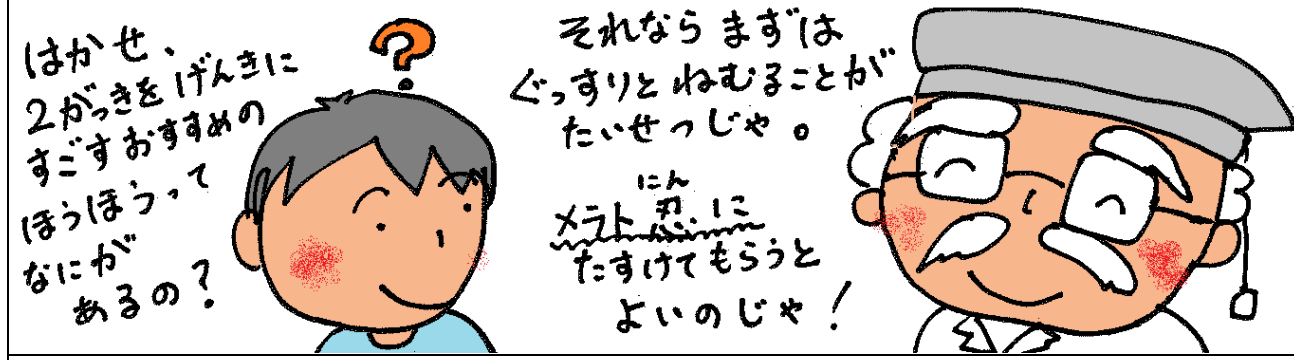
- ・ねつが出ていない。
- ・かぜをひいていない。
- ・いたいところがない。
- ・つめはのびていない。
- ・からだにぶつぶつがない。
- ・目はあかくない。
- ・よくねむった。
- ・ごはんはちゃんとたべている。
- ・あたまたに「しらみ」がない。



# けんこうなせいかつにするためのあいことば♪「ひかり・くらやみ・そとあそび」

ほけんだよりのうらでは、「ひかり・くらやみ・そとあそび」をたいせつにして、けんこうな生活せいかつにしたいくなるようなしょうほうをおつたえする「けんこうチャレンジ」をします。

## 第5話 ぐっすりねむろう「メラト 忍」



### 「けんこうチャレンジ」さんかのしかた

- ① 9月号の「クイズ」と「チャレンジ」にちょうせんして、10月にほけんしつにいる、たかつせんせいにみせにいく。
- ② 9月の「チャレンジシール」を、ほけんだより9月号にはる。  
(けんこうしんだんのときや、びょうき、けがのひとがいなくてきてくださいね。)  
→「チャレンジシール」をはったほけんだよりをあつめて、さいごにならびかえると、チャレンジした人だけがわかるひみつのことばになります。

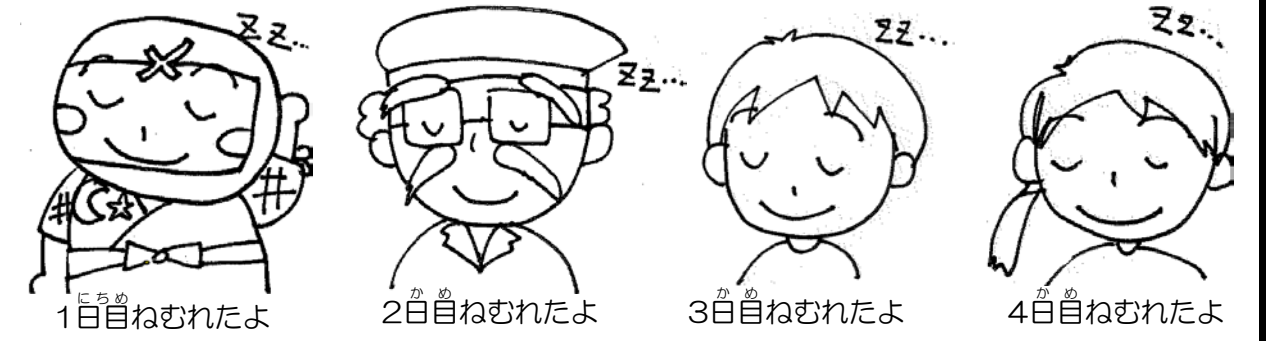
年 \_\_\_\_\_ 組 \_\_\_\_\_ なまえ \_\_\_\_\_

### 9月号のクイズ

- ★みんなのからだの中で、よるぐっすりねむることをたすけてくれるのは？
- ① ネラト忍 (ネラトニン) ② メロト忍 (メロトニン) ③ メラト忍 (メラトニン)
- こたえ：( ) ばん

### 9月号のチャレンジ

- ① よる、ねむる時こくをきめよう→ ( 時 分にねむる)
- ② きめた時こくにねむれたら、1つえに○をつけよう。



9月号の  
チャレンジシールをはろう

【参考・引用資料】・自分で考え自分で決めるからだ・食事・睡眠シリーズ からだの元気大作戦！ 野井真吾 (2016) 株式会社芽ばえ社