

9月は うんどうかい がありますね！ 練習で外に出る時間が長くなります。夏休みで少し変わった生活リズムを元に

戻して、元気いっぱいの体で練習にのぞみましょう！練習中は汗をたくさんかくので、着替え の服や体をふく タオル は

多めに持ってくるようにしてくださいね。みんなが楽しくうんどうかいの練習に取り組めるように、応援しています！

## こんな生活していませんか？

夜ふかししてゲーム、、、

おかしばかり食べてだらだらすごす、、、

外にでず、クーラーのきいたへやでゴロゴロ



\*じぶんの健康は、じぶんでまもう!!!!!!

## こころとからだの健康を保つための3原則

1日1時間は運動

をすると健康に  
良いとされていま  
す。



適度な運動

皆さんに必要な睡眠時間は

9～12時間です。早寝早起き

を心がけましょう♪

バランスのいい食事

睡眠・休養



バランスの良い食事とは、赤・黄・緑が

そろった食事のことです。それぞれ、『赤

は、おかず(主菜)』『黄は、ご飯やパン、

麺(主食)』『緑は、お野菜(副菜)』の

ことを指します。どれも好き嫌なく食べ

られていますか？



ことわざクイズ！「のど元すざれば熱さ忘れる」って、どんな意味だと思う？

- ①つらいことや大変だったことも、時間がたつと忘れちゃうこと
- ②のどがかわいたら、すぐに水を飲まないでダメだよってこと
- ③熱いものを食べるときは、のどを火傷(やけど)しないように気をつけること