

# なないろ

9月の保健目標:生活リズムを整えよう  
2025.9.16 波照間小学校保健室

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...



おかしぶ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!!!!!!

1日1時間は運動



をすると健康に  
良いとされています。

## こころとからだの健康を保つための3原則

バランスのいい食事

睡眠・休養

適度な運動

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。どれも好き嫌いなく食べ  
られていますか?



皆さんに必要な睡眠時間は

9~12時間です。早寝早起き

こころを心がけましょう♪



ことわざクイズ! 「のど元すぎれば熱さ忘れる」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とダメだよってこと
- 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