

すくすく

児童数配布
 2023. 9. 1
 柏市立富勢東小学校
 家の人と読んでください


1か月以上の長い夏休みが終わりました。
 あっという間に終わってしまったなと思っている人、早く学校に行きたかった人、もしかしたら昨日の夜、一生懸命宿題を終わらせた人もいたりして…。
 みんなはどんな夏休みでしたか？ 夏休みの楽しかったことや初めて経験したことなどを教えてくださいね。
 9月になっても、まだまだ暑さは続くようです。生活リズムを早くとりもどして、長い2学期を元気に乗り越えましょう。



9月の保健目標 **きそくただ せいかつ**
規則正しい生活をしよう




すいみん




昔から「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には脳やからだを成長させる働きがあります。また、心やからだの疲れを回復させる働きもあります。成長ホルモンは眠っている間にたくさん分泌されます。

あさひ



朝の光を浴びると、脳を目覚めさせるホルモンが活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。朝の光を浴びて、昼間にたくさん体を動かすことで、夜にはよく眠ることができるようになります。

ちょうしょく



脳のエネルギー源はブドウ糖です。私たちのからだは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きたときは脳もからだもエネルギーが不足した状態です。そこで、朝食でブドウ糖をとり、しっかり活動できる状態を作ることが大切なのです！

おうちの方へ

「治癒証明書」等の
取扱い変更について

感染症に罹患し、登校の際に提出をお願いしていた「治癒証明書」等の取り扱いが変更となります。保護者の方に記入していただき学校に提出となります。詳しくは、9月4日(月)に配布されるプリントにて、ご確認ください。



これからの 保健行事
 9月 5日(火) 発育測定 全学年
 9月28日(木) 脊柱側弯症検診 5年



発育測定や側弯症検診は、**体操服**で行います。
 忘れられないように気をつけましょう！！

