

9月の保健目標「生活リズムを整えよう！」

辺土名小学校119名で元気に2学期スタートしました!2週間が過ぎ、毎日熱中症が心配になる暑さですが、児童の皆さんはしっかり帽子と水筒を持参し、暑さ対策をしています。また、無理をしないようこまめに休憩をとりながら過ごすことができます。すばらしい👏

さあ、2学期が運動会や持久走大会など、行事が盛りだくさんの学期です。楽しく元気に過ごせるようにいきましょう♪

身体測定をしたよ!

9月4日(月)~各学年、身体測定を実施しました。1学期の身体測定から身長も体重もしっかり大きくなってみんな大喜びでした。高学年男子のつぶやき→「オレの今回の目標は145cm!1学期は141cmだったから、目標クリアしたいな…」結果は、、、見事目標達成!!

低学年会話の中にも「何cm大きくなっているかな~?〇〇君くらい身長大きくなりたいな~」など、それぞれ自分の体の成長に関心がある様子が見られました。また、体格以外でも成長していたのが、待っている間の態度です。きちんと整列し、静かに待つ姿、感動しました。そして、順番が進んでいくと自然にお友達に合図して知らせ、前の人の動きを見て、次の行動に移る!さすが辺土名っ子♡



正しい生活リズムを取り戻そう

2学期が始まりましたが、まだ夏休みのムードが抜けきらない人も多いのでは? 正しい生活リズムを取り戻しましょう。



3食しっかり食べる

大脳にエネルギーが供給されて集中力が高まります。



ゆっくり入浴する

ぬるめのお風呂に20分くらいかけてゆっくり入るとリラックスできます。



適度な運動をする

昼間、適度な運動をすることで、よく眠れます。



排便をする

排便をがまんしていると、便秘になりやすくなります。



夜更かししない

深夜に成長を促すホルモンが分泌されるので、早めに寝ましょう。

要チェックです!

沖縄県内、またまた新型コロナが流行の兆しです(*_*)国頭村内でも増加傾向にあります。インフルエンザも沖縄県内、特に中南部で増加していて、注意報一步手前まできています(๑) のどの痛み、風邪症状、微熱やだるさがある場合は無理せず、しっかり療養してくださいね。辺土名小学校は9/13現在、インフルエンザや新型コロナの感染症の発生は無いです。

