

こんにちは！実習生の^{じっしゅうせい}小林美月^{こばやし みつき}です。

9月のほけんだよりを^{あそ}作らせていただきました。
お家の人と一緒に^{いっしょ}読んでみてください。



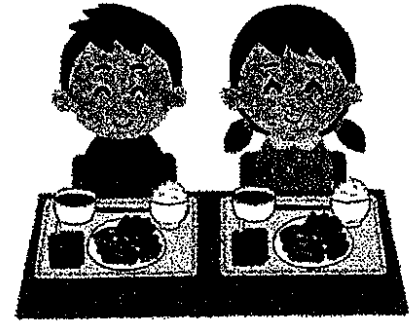
2025.9
大部小学校
ほけんしつ

知ってる？“秋バテ”

少し^{すこ}気温^{きおん}が下がり始める9月以降^{はじ}に現れます。秋バテは主に「自律神経^{じりつしんけい}の乱れ^{みだ}」によって引き起こされるといわれています。

秋バテの対策方法

- ・規則正しい生活^{きそくただいせい}
- ・睡眠の質の向上^{すいみんしつこうじょう}
- ・栄養バランスの良い食事^{えいようばらんすのよいしき}
- ・ストレスをためないこと
- ・適度な運動^{てきどなうんどう}



暑さが少しずつ^{あつすこ}落ち着き、秋らしい日^{おつあき}がふえてきました。そろそろ衣替え^{ころもが}をはじめてもいい季節^{きせつ}かもしれませんね。気温^{きおん}に合わせて衣服^{いふく}を調整^{ちようせい}し、毎日^{まいにち}元気^{げんき}に過ご^{すご}しましょう。

めざせ！はみがきせんせい

1年生と“はのおうさま”について勉強^{べんきよう}しました。真剣^{しんけん}に「おうさまみがき」をする表情^{ひようじよう}がとってもかっこよかったです！



歯を大切にする方法

歯みがきのタイミングや食べ物も大事です。

寝る前の歯みがき

睡眠中はむし菌から歯を守ってくれるだ液の分泌量が少なくなるので、口の中がむし菌になりやすい環境です。



歯によい食べもので進んで食べよう

- カルシウムが多い
- 硬くて噛みごたえがある
- 食物繊維が多い



大部小学校のや・か・た

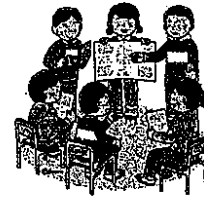
実習中に気付いた大部小学校のや・か・たを紹介します。

や



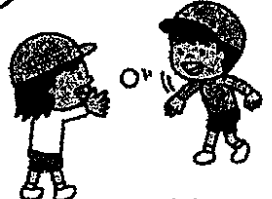
友達^{とも}だちに付き添^{つきそ}って保健室へ

か



ひと^{ひと}人のほうを向^むいて話を聴く

た



げんき^{げんき}そとあそぶ^{そとあそぶ}元気に外で遊ぶ

1か月間ありがとうございました！
みんなが元気に過ごせるよう、遠くから応援しています。

