

# すくすくきざきっこ



おうちの人と一緒に読みましょう。

令和5年度9月号

きざきしょうがっこう ほけんしつ  
木崎小学校 保健室

## 生活リズムを整えよう！

まだまだ暑さが続きます。また、台風が発生しやすい時季でもあるので、からだに疲れが残っていると気圧や天気の変化によって体調を崩しやすいです。



よるはや 夜早くねて、朝早く起きる  
しゅうかん 習慣をつけよう！



あさ 朝ごはんを食べよう！

## 「けんこうカード」を配付します

2学期の身体計測が終わり次第、「けんこうカード」を配付します。カードの右側には成長曲線があります。おうちの方と一緒に、今回の結果を記録してみましょう。

成長のしかたは人それぞれです。  
他の人と、ではなく、1学期や、前の学年の  
ときの自分と比べてみましょう。  
どれくらい大きくなったかな？



1学期に実施した新体力テストの個人の結果も載せてありますので、ご確認ください。