

れいわねん9がつのこんだてひょう

さいたまけんりつさやまとくべつしえんがっこう

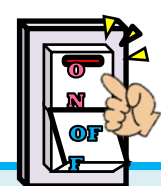
こんげつは、「かんぱち」というおさかなが、むしゅうで、ていきょうされます。おたのしみ
に！



9/1 (すい)		9/2 (もく)		9/3 (きん)	
しょうがくぶ 643		しょうがくぶ 18.2		ちゅうがくぶ 824	
ちゅうがくぶ 23.3					
9/6 (げつ)		9/7 (か)		9/8 (すい)	
しょうがくぶ 631		しょうがくぶ 623		しょうがくぶ 554	
ちゅうがくぶ 25.8		ちゅうがくぶ 23.0		ちゅうがくぶ 26.6	
ちゅうがくぶ 809		ちゅうがくぶ 799		ちゅうがくぶ 710	
ちゅうがくぶ 33.1		ちゅうがくぶ 29.5		ちゅうがくぶ 34.1	
9/9 (もく)		9/10 (きん)		9/13 (げつ)	
しょうがくぶ 610		しょうがくぶ 662		しょうがくぶ 646	
ちゅうがくぶ 25.7		ちゅうがくぶ 24.6		ちゅうがくぶ 23.6	
ちゅうがくぶ 782		ちゅうがくぶ 849		ちゅうがくぶ 828	
ちゅうがくぶ 33		ちゅうがくぶ 31.5		ちゅうがくぶ 30.2	
9/14 (か)		9/15 (すい)		9/16 (もく)	
しょうがくぶ 573		しょうがくぶ 690		しょうがくぶ 573	
ちゅうがくぶ 25.2		ちゅうがくぶ 22.1		ちゅうがくぶ 22.6	
ちゅうがくぶ 734		ちゅうがくぶ 885		ちゅうがくぶ 734	
ちゅうがくぶ 32.3		ちゅうがくぶ 28.3		ちゅうがくぶ 29	
9/17 (きん)		9/20 (げつ)		9/21 (か)	
しょうがくぶ 609		しょうがくぶ 582		しょうがくぶ 582	
ちゅうがくぶ 22.6		ちゅうがくぶ 22.6		ちゅうがくぶ 29.2	
ちゅうがくぶ 781		ちゅうがくぶ 781		ちゅうがくぶ 746	
ちゅうがくぶ 29		ちゅうがくぶ 29		ちゅうがくぶ 37.4	
9/22 (すい)		9/23 (もく)		9/24 (きん)	
しょうがくぶ 594		しょうがくぶ 583		しょうがくぶ 583	
ちゅうがくぶ 22.1		ちゅうがくぶ 22.1		ちゅうがくぶ 18.0	
ちゅうがくぶ 761		ちゅうがくぶ 761		ちゅうがくぶ 747	
ちゅうがくぶ 28.3		ちゅうがくぶ 28.3		ちゅうがくぶ 23.1	
9/27 (げつ)		9/28 (か)		9/29 (すい)	
しょうがくぶ 566		しょうがくぶ 562		しょうがくぶ 561	
ちゅうがくぶ 26.4		ちゅうがくぶ 24.7		ちゅうがくぶ 22.3	
ちゅうがくぶ 726		ちゅうがくぶ 721		ちゅうがくぶ 719	
ちゅうがくぶ 33.8		ちゅうがくぶ 31.7		ちゅうがくぶ 28.6	
9/30 (もく)					
		しょうがくぶ 714		ちゅうがくぶ 27.0	
しょうがくぶ 714		ちゅうがくぶ 916		ちゅうがくぶ 34.6	

♪こんだては、つごうによりへんこうすることがあります。

夏休み明けの生活リズムを整えよう～体スイッチ



ポイント まずは早起き&朝ごはんを

みなさんは夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをする日が多かった人はいませんか？学校が始まり、しっかり勉強して運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。

朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムがぐずれやすくなります。夏休み中に遅く起きがちだった人は、早く起きられるよう心がけましょう。



ポイント 上手に水分補給をしながら生活しよう

まだまだ暑い日が続きます。室内にいるときも水分補給は必要ですが、外での活動や体育・部活のときには、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。汗をたくさんかく激しい運動をしたときは、スポーツドリンクなども上手に使って水分補給しましょう。

