

ほけんだより9月

令和5年9月1日
大江小 保健室



けんこうかんさつ とりくみ はじ
「健康観察ぷらす」の取組が始まります。



夏休み中は、大きなけがや事故の報告もなく、2学期始業式はみなさんの元気な顔がそろい、よいスタートを切ることができました。

みなさん、夏休み中は元気に過ごすことができましたか？休みが長いと、ついつい寝る時間が遅くなって、朝、早く起きることができなかつたり、朝ごはんを食べることができない等、生活リズムが乱れてしまったという人はいませんか。生活リズムが乱れると、体調が悪くなつたり、熱中症にもなつたりします。

生活リズムを整えるために、9月4日(月)から10日(日)まで、「健康観察ぷらす」の取組を行います。自分でめあてを決めて、生活リズムを整えましょう。取組終了後、「健康観察ぷらす」を9月13日(水)までに、担任の先生に提出をしましょう。

保護者の方へ 健康観察ぷらす」の取組の見届けと声かけをお願いします。

来週、「健康観察ぷらす」の取組が始まります。新学期が始まり、しっかり生活リズムを整えて、毎日、健康に過ごせるように保護者の方には、お子さんの生活習慣の見届けをしていただき、毎日のチェックと「保護者の方から」の欄に、コメントの記入をお願いします。ぜひ、ご家庭と一緒に話し合い、取り組んでください。よろしくお願いします。

2学期 生活リズムの切りかえ

うまくできる??

こんなことない?

- 朝。できることなら起きたくない

睡眠をしっかり確保するには何時に寝ればいい? ふとんに入る時間を決めよう。
- 朝ごはん? 食欲ない...

寝る直前までおやつを食べてない? 朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。
- 下痢だ... 便秘だ...

冷たいものを食べすぎない? 便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。
- 夜なのに... ちっとも眠くならない

スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠れます。
- なんかぐっすり眠れてない気がする

スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない? 昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。