



# (ま)けんぱり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 「健康観察ぶらす」の取組が始まります。



夏休み中は、大きなか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、良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たり、朝、早く起きることができなかったり、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つたという人はいませんか。生活リズムが乱れると、体調が悪くなったり、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、「健康観察ぶらす」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、「健康観察ぶらす」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 「健康観察ぶらす」の取組の見届けと声かけをお願いします。

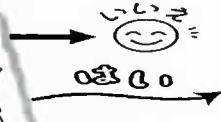
来週、「健康観察ぶらす」の取組が始まります。新学期が始まり、しっかり生活リズムを整えて、毎日、健康に過ごせるように保護者の方には、お子さんの生活習慣の見届けをしていただき、毎日のチェックと「保護者の方から」の欄に、コメントの記入をお願いします。ぜひ、ご家庭と一緒に話し合い、取り組んでください。よろしくお願いします。

## 2学期 生活リズムの切りかえ

### うまくできてる？

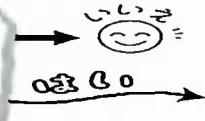
#### こんなことない？

朝。  
できることなら  
起きたくない



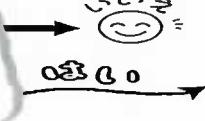
睡眠をしっかりと確保するには  
何時に寝ればいい？ ふとん  
に入る時間を決めよう。

朝ごはん?  
食欲ない…



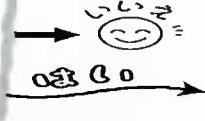
寝る直前までおやつを食べて  
ない？ 朝ごはんは、少しずつ  
でも食べるようにしていこ  
う。

下痢だ…  
便秘だ…



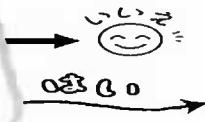
冷たいものを食べすぎてない  
？ 便秘の人は、毎朝、同じ  
時間にトイレに行ってみよう。

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  
は気持ちよく眠くなります。

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。