

2学期がスタートしました！！

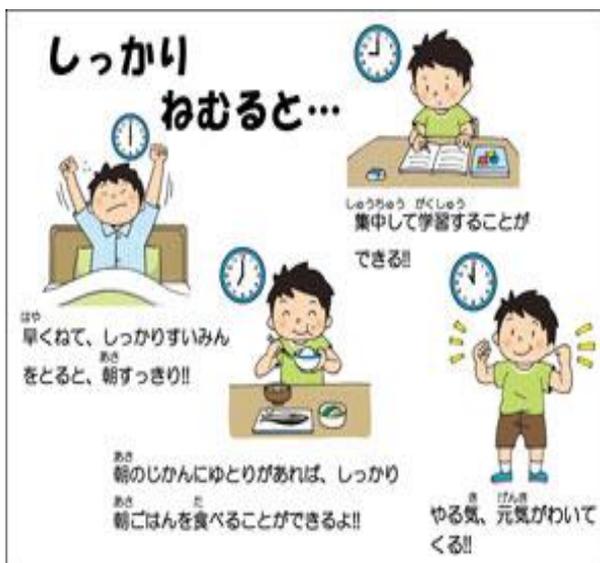
8月24日から2学期が始まりましたが、一人の欠席者もなく嬉しかったです。新型コロナウイルス感染予防に加え、熱中症予防と大変ですが、確かな情報と行動で乗り切りたいものです。新型コロナウイルスの感染者は、幸いなことに鹿島市では一人もいません。しかし、もし鹿島市で第一号の感染者になったら、誹謗中傷が怖いと思っている人も多いのではないのでしょうか。感染者が増える中、いつ・どこで感染するか分かりません。不安なときこそ、自由に相談できる雰囲気を作りたいものです。

**2学期の身体測定（身長・体重）、視力測定があります
体操服の準備をお願いします。**

- 8月26日（水）5の1（4時間目）
- 8月27日（木）6の1（4時間目）
- 8月28日（金）2の1（1時間目）、4の1（3時間目）
- 9月1日（火）1の1（2時間目）、3の1（3時間目）

* 9月3日（木）スクールソーシャルワーカーの安永先生が来られます。

9月4日（金）午後からスクールカウンセラーの百武先生が来られます。



新型コロナウイルス、熱中症、冬になればインフルエンザ……。心配の種は尽きません。こんな時だからこそ、自分自身の免疫力をアップさせたいものです。

免疫力を上げるのは、睡眠です。健康のバロメーターと言えます。しっかり眠り、朝はごはんのみそ汁を食べ、排便し登校する、という当たり前のことをしていたら、免疫力アップは間違いありません。

まだまだ暑い日が続きます。熱中症で倒れないように、朝の味噌汁を是非子どもさんに食べさせたらいかがでしょうか。塩分補給ができます。

しょうがくせい 小学生にも増えている “すいみん障害”

すいみん不足が続くと、体や心に悪えいきょうが出て、元気に過ごすことができなくなります。



イライラしやすくなる
脳のつかれが十分にとれず、イライラしやすくなる。

朝起きられない
昼と夜が逆転した生活リズムになってしまう。

休みの日にたくさんねる

学校へ行きたくなくなる
朝、起きられないために、準備に時間がかかり、学校へ行きたくなくなる。

体調不良があらわれる
頭痛、腹痛、めまいなど

授業に集中できない

しょうがくせい 小学生の理想のすいみんは
10時間！！

夜しっかりねむるためには…

早起きをして朝ごはんを食べる



朝は7時までに起きて、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

日中は体をよく動かす



体を動かすと、ほどよくつかれ、夜はぐっすりねむることができます。

早めに夕飯・お風呂をすませる



ねる直前にゲームやパソコン、スマホをするのはやめましょう。

もしかして すいみん障害？



- チェックリスト**
- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> いつもねむい | <input type="checkbox"/> つかれやすい |
| <input type="checkbox"/> めまい | <input type="checkbox"/> 頭痛 |
| <input type="checkbox"/> げり | <input type="checkbox"/> 腹痛 |
| <input type="checkbox"/> 便秘 | <input type="checkbox"/> 手足の冷え |

こんな症状には注意！すいみん障害の始まりかもしれません。しっかり体を休めましょう。