

ほけんだより 9月

2022年9月1日
唐津市立佐志小学校
保健室

9月の保健目標
・生活のリズム
を取りもどそう

夏休みも終わり、いよいよ2学期です、学校モードに早く切り替えましょう。
1日は防災の日。災害に備えて、お家の方と避難場所は決めていますか？
9日は救急の日。もし急に倒れた人がいたら、どうしますか？また、自分がケガをしたときに正しい手当ができますか？「もしも」のときに何が
できるか、考えてみましょう。

健康診断の結果、検査や治療が必要だった人で、病院で診てもらった人は、受診結果のプリントを学校に提出してくださいね！

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よい？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。



新学期の始まりです

元気に過ごすヒミツは朝にある！

おはようチャレンジ

- カーテンを開けて太陽の光を浴びよう
脳が目覚めます
- 歯みがきをしよう
起きてすぐと、朝ごはんのあとの2回できたらベスト
- 朝ごはんを食べよう
一日のエネルギーをチャージ
- 朝うんちを習慣づけよう
朝ごはんを食べると腸の活動が高まります

チャレンジするには朝に時間が必要です。余裕をもって早起きしましょう。

・疲れやすい時期です。いつも以上に体調に気をつけ、マスク・手洗い・消毒・部屋の換気・密を避けましょう！
・発育測定の日、体操服を忘れないようにしましょう！水筒・タオル・ハンカチ・マスク毎日忘れずに！