

おうちのひとといっしょによみましょう！

# ほけんだより



2019年9月 光竜寺小学校 保健室

2学期が始まって1週間がたちましたが、みなさん学校モードになっていますか？日中は暑い日が続いていますが、朝や夜の風に涼しさを感じますね。気温の低い日も出てきますので、上着を持って来るなど、衣服で調節するようにしましょう。また、多めのお茶と汗ふきタオルも持ってきてきましょう。

## 生活のリズムを整えよう！

夏休み↓2学期 生活の切り替え、うまくできている？

スッキリ  
朝、スッキリ  
目が覚める。

はい  
いいえ

睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。

食事が楽しみで、おいしく食べられる。

はい  
いいえ

おやつを食べすぎに注意！食事のときは少しずつでも、いろんな種類のものを食べよう。

おなかの調子がよい。

はい  
いいえ

朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。

夜はぐっすり眠れる。

はい  
いいえ

寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。

## 生活のリズムが乱れると…



夏休みに生活リズムがくずれてしまった人は、まずきちんと睡眠をとることが大切です。1・2年生は夜9時までに、3・4年生は9時30分までに、5・6年生は10時までにふとんに入るなど、生活のめあてをつくり、自分でリズムをつくっていくようにしましょう。

### 保護者のみなさまへ

○夏の疲れ、天候や気温の変化で体調をくずしやすいときですので、生活のリズムを整えるなど、ご家庭でもお子さんの健康管理をよろしくお願いいたします。ご家庭での朝の健康観察は、元気に1日すごすためにも大切です。朝の忙しい時間とは思いますが、できるだけ毎日お子さんの様子をチェックしてあげてください。

- |                           |                |
|---------------------------|----------------|
| • 顔色はよいですか                | • 熱はありませんか     |
| • 朝ごはんは食べましたか             | • 便はでましたか      |
| • 頭痛や腹痛などはないですか           | • だるそうにしていませんか |
| • その他に普段と様子がちがうところはありませんか |                |

○体育の時間や休み時間に汗を流しながら元気に過ごす姿がよくみられます。朝晩は涼しくなってきましたが、日中は暑い日もあり、雨の日などは湿度も高いため、熱中症予防のためにも、水分を多くとる必要があります。子どもたちの中には、お茶が足りないなどの声も耳にしますので、多めに茶と汗ふきタオルを持たせていただきますようお願いします。

