





thin l りつかなおかみなみしょうがっこう ほけん 堺市立金岡南小学校 保修

10月になり、涼しい日が増えてきました。夏の暑さから変わって、意に だしくなると体調を崩しやすくなります。お昼は暑くても、朝や後には荒しくなることが多いので、上着をもっておくと、体温調整に役立ちます。



「すいみん」についてお話しました

2学前の2瀬定前の時間に、「よいすいみん」について、 全学常にお話をしました。よい睡眠には、「質」と「時間」が 大切です。すいみんの質がよいとは、眠っている途中で自が 党めずぐっすり眠れることです。また、小学生の理想の睡眠 時間は 9~12時間といわれています。自分の睡眠を振り返り、よい睡眠をめざしましょう!

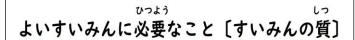


すいみんの役わりは?



- ・ 心と体を休める
- ・ 一日の出来事を整理・記おくする
- 疟気に負けない休をつくる

たから、すいみんは大事!



すいみんの質がよいとは?

とちゅう 途中で目が覚めない、 ^{あさ}朝すっきり起きられるなど

· すいみんの質が悪いと…

眠くなる、集中できない、 びょうき 病気にかかりやすくなるなど









きょういくじっしゅうせい 教育実習生より



9月1日~9月22日まで、保健室で養護教諭になるための 勉強をしていました。

いろんな人が保健室においました。を持に、大学校のみなさんの完気な挨拶には、毎日パワーをもらっていました。短い時間でしたが、本当にありがとうございました。これからも完気いっぱいに学校生活をおくってください!



実習生が掲示物をつくってくれました。 保健室前に掲示しているので、いつでも 見に来てください。一緒に首の体操も やってみましょう!



4年生 ワコール ツボミスクール

9月に実施し、冷での成長や下着の役割などについて学びました。実際に航着をさわって、 1000年間の生地の違いを当てるクイズなど、楽しく授業をうけました。



