

ほけんだよ9月

がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

2022. 8. 31
大洲小学校 保健室
No. 6
おうちのひと、
いっしょに読もう

せいかつ みなお 生活リズムを見直そう!

ぜんきこうはんがスタートしてから、まもなく1週間が経とうとしています。生活リズムは、夏休みモードから戻すことができましたか？

9月の保健目標は、「生活リズムを見直そう」です。規則正しい生活リズムを送ることは、自分の心と体の健康を保つための基本にして、一番大切なことです。厳しい残暑を乗り越えるためにも、生活リズムを整えて毎日元気に過ごしましょう!

はや 早ね



はや早くねて、じゅうぶんなすいみんをとることが元気のもとです。体のつかれもとれて、明日もまた元気にがんばれます。

はやお 早起き



あさ朝、カーテンをあけて太陽の光をあびると、すっきりと目覚められます。

あさ 朝ごはん



た食べれば脳や体が活発に働きはじめ、一日を元気にスタートさせることができます。

あさ 朝うんち



あさ朝ごはんの後は出やすくなるので、必ずトイレに行く習慣を付けるようにします。

うんどう 運動



ひるま昼間によく体を動かすと、夜もぐっすりねむることができます。



たいかい れんしゅう はじ マラソン大会の練習が始まります!



9月30日(金)のマラソン大会に向けて、いよいよ練習が始まります。準備をしっかりと行って挑みましょう!

くつの準備はOK?



くつは、足を支える大事な役割があります。サイズは合っていますか?

あせの始末はOK?



かせ予防・体の清潔のために、タオルや着がえを用意しましょう。

ストレッチはOK?



けが予防のために、走る前に準備体操をしっかりとしましょう。走った後のストレッチも大切です。

～ 9月5日(月)～11日(日)は第1回目のメティアチャレンジです! ～

発育測定&保健指導を行いました

8月29日(月)・30日(火)に発育測定を行い、その結果を「わたしのけんこう」に記載して配付しました。結果を確認後、「9月」の欄に印をしていただき、黄色の「ほけんれんらくぶくろ」に入れて学校までご返却ください。

また、今回の発育測定では、15分間のミニ保健指導も行いました。今回の保健指導のテーマは、「睡眠」についてです。睡眠の大切さについて、各学年の発達段階に合わせて指導を行いました。そして、指導の最後には、各学年で決められた就寝時刻(下学年21時まで、中学年21時30分まで、上学年22時まで)に就寝することについて一緒に確認をしました。ご家庭でも今一度お子さんの就寝時刻について確認し、早寝早起きができるようご協力をお願いいたします。



しょうがくせい
ひつようすいみんじかん
9~10じかん

よる9じまでにねて、「のう」をやすめましょう

下学年「ねむることについて」

私たちは脳をたくさん使って生活をしていることを確認し、脳と体を休めるために眠ることが大切だと学びました。

ねむる時間が少ないと、どうなるの？

- ①朝、すっきりおきることができない
- ②あたまがぼーっとして、勉強にしゅう中できない
- ③カッとなったたり、イライラしたり、気持ちがおちつかない
- ④あたまがいたくなったり、体のぐあいがわるくなったりする

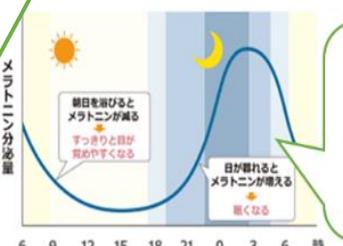
9時30分までにねむるようにしましょう!



上学年「脳と睡眠について」

勉強したことを覚えるためには、十分な睡眠が必要であることを学びました。また、就寝前にブルーライトを浴びることで眠りにくくなることも学びました。

ねむりのホルモン「メラトニン」



メラトニンは強い光に弱い!

ねる前に「ブルーライト」を浴びると、メラトニンの量が減ってねむりにくくなってしま...

中学年「ねむる時間が少ないと、どうなるの？」

ゲームをしていて夜更かしをしまい、翌日学校で調子が悪くなってしまふ男の子の様子を見て、眠ることの大切さを学びました。

第1回メディアチャレンジのお知らせ

9月5日(月)から11日(日)まで、今年度1回目のメディアチャレンジを実施します。取組方法等詳細は、後日配付するメディアチャレンジに関するご案内を参照してください。チャレンジ期間は、いつもメディアに充てている時間を、睡眠時間や学習時間、読書、お手伝い、家族で会話をするなどの有意義な時間に充ててもらいたいと考えています。「いつもより早く寝たらスッキリ起きることができた。」「おもしろい本を見つけることができた。」「おうちの人に話を聞いてもらえて嬉しかった。」など、お子さんが心と体の健康を実感できる経験につながればと思います。ご家庭でも、チャレンジへの取組にご協力をお願いいたします。

感染症対応について

いつも感染症対応にご理解・ご協力いただき誠にありがとうございます。検査陽性者の数が減らず、油断できない日々が続いていますが、引き続き家庭と学校で連携・協働しながら対応を進めていきたいと思ひます。

【感染症に関する学校への連絡について】

以下に該当した場合、速やかに学校(22-2330)へご連絡をお願いいたします。

- ・お子さんやご家族が、PCR検査を受けることになった場合、受けた場合
- ・お子さんやご家族が、新型コロナウイルス感染症と診断された場合
- ・お子さんやご家族が、新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者と特定された場合

※休日は、教頭(090-7417-1197)までご連絡をお願いいたします。

つながらない場合は、柏崎市役所(23-5111)までご連絡をお願いいたします。

柏崎市では現在、濃厚接触者となった児童は5日間欠席することを願ひしています。

