

9月の保健目標 「生活リズムを整えよう！」

辺土名小のお友達121名で、2学期がスタートしました！多くのお友達が元気に登校してくれて嬉しいです！無理をしすぎず、こまめに休憩をとり生活リズムを整えて学校生活に慣れていきましょう。まだ熱中症が心配になる暑さなので、帽子と水筒を持参し、暑さ対策もしっかりしていきましょう。



9/1は、防災の日

9/1は大きな地震が起きた時に安全に避難し助け合えるよう練習したり、災害について話し合おう、という日です。ちょっと怖いけれど、いざという時のために自分を守る方法、知っていることをクラスのみんなど、家族で、お話ししてみよう。

- 地震が起きた時に、机やテーブルの下にもぐるのはなぜ？
- 上履きを履いて避難するのはなぜ？
- 火事の時に、ハンカチを口に当てるのはなぜ？

(答えは保健室の前にもあるよ)

発育測定週間あります

9/2(月)～/5(木)
の2校時休み・なかよタイムです。測りたいお友達は保健室へ来てね(*'▽')
待ってます♡

正しい生活リズムを取り戻そう

2学期が始まりましたが、まだ夏休みのムードが抜けきらない人も多いのでは？正しい生活リズムを取り戻しましょう。



3食しっかり食べる

大脳にエネルギーが供給されて集中力が高まります。



ゆっくり入浴する

ぬるめのお風呂に20分くらいかけてゆっくり入るとリラックスできます。



適度な運動をする

昼間、適度な運動をすることで、よく眠れます。



排便をする

排便をがまんしていると、便秘になりやすくなります。



夜更かししない

深夜に成長を促すホルモンが分泌されるので、早めに寝ましょう。



夏休みに病院で書いてもらった書類や、「夏休み健康生活表」など、保健室に出すものがあれば、9/5までに出してくださいね！