



ほんだより



平成26年9月9日

辺土名小学校 保健室

長い夏休みも終わり、みんなの元気な顔が見られてホッとしています。2学期に入り、さっそく運動会練習が始まっています。生活習慣をしっかりと整え、早ね・早起き・朝ごはんを心がけましょう。また、こまめに水分をとり、帽子をしっかりとかぶって熱中症対策をしましょう。

こんなあなたにアドバイス

朝、スッキリ起きられない。



今日から30分早くふとんに入ろう。



夏バテで、食欲ダウン↓



少しずつでも、栄養のバランスを考えて。



このごろ便秘がち…。



朝食後、トイレに入る時間を確保しよう。



夜、なかなか眠れない。



寝る30分前には、メールやゲームをやめよう。



夏 変わり目に注意 秋

夏と秋とが行ったり来たりするように、めまぐるしくお天気が変わり、1日のうちでも気温差が大きくなる、この時期の体調管理のポイントは、2つの「変わり目」です。

1: 天気の変化目

晴れの日は気温が高くなりますが、雨の日は肌寒く感じることも。

毎日の天気予報をチェックして、気温に合った服装を心がけましょう。

2: 昼と夜の変化目

日中と朝夕の気温差が大きい時期。

こまめに衣服の調節を。

9月の保健目標

規則正しい生活をしよう

朝



▶朝ごはん

1日の元気のもとになる、大切な食事です。しっかり食べられるよう、時間に余裕をもって起こしましょう。

▶朝トイレ



幼児でも便秘をすることがあります。朝ごはんを食べたらトイレに座る習慣づけから始めましょう。

▶持ち物チェック



ハンカチ・ティッシュは、毎日忘れずに持たせてください。

元気な毎日のための生活習慣を身につけよう!!

昼



▶うがい・手洗い



感染症を防ぐための、大切な生活習慣です。小さいうちに身につけておけば、一生、健康を守るのに役立ちます。

★トイレの後 ★食事やおやつの前
★遊んだ後 ★動物にさわった後

▶体を動かす



日中にしっかり体を動かして遊ぶことで適度に疲れ、夜ぐっすり眠れます。また、食欲も増して、しっかりごはんが食べられます。

夜



▶早寝



毎日、時刻を決めて寝かせるようにしましょう。時間になって自分から布団に入った日は、たくさんほめてあげてください。

テレビやゲームは、脳を刺激して寝つきを悪くします。布団に入る前1時間は、避けるようにしましょう。

おうちの方へ

2学期が始まり、まだ学校の生活リズムを取り戻せていない子どもたちも少なくありません。ご家庭の方でもお子さんの体調管理にお気を配られますよう、よろしくお願いいたします。また、北部管内の保育所で感染性胃腸炎の集団発生報告があったようです。手洗いを励行し、体調の管理を十分に行うなど、注意して下さい。