

ほけんだより 9月

令和4年9月1日
城北小学校 保健室
No.5

9月の保健目標

けがをふせよう

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

夏休みモードを

切り替え

まずは「早寝」から



長かった夏休みが終わりました、新学期のお子さんの様子はいかがですか。休み中、つい夜ふかしをして、朝起きる時間が遅くなり、食事の時間や回数も不規則になって、というように生活リズムがくずれてしまっていないでしょうか。夏休みモードは早めにリセットしたいものです。

リズムを立て直すために、まずは早寝早起き。とくに「早寝」ができるように、なるべく早い時間から寝る準備をすることをおすすめします。また、起きる時間は登校時間が基準になります。少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかりとって、というように学校を中心とした生活に切り替えていきましょう。



1学期に実施した健康診断で病気や異常の疑いがあり、夏休み中に受診を済まされた場合は、「結果のお知らせ」を学校へ提出してください。

