

# 9月保健だより

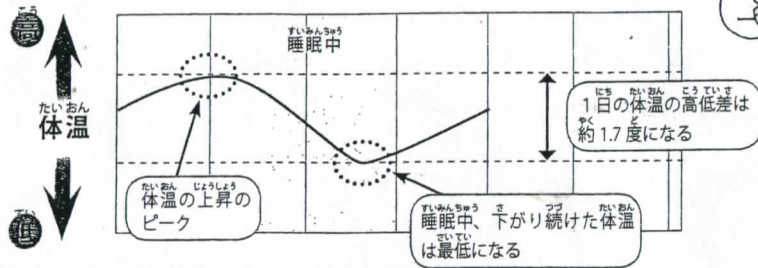
平成29年9月号  
厚木小学校  
ほけん

長かった夏休みが終わり、2学期がスタートしました！夏休みは雨や曇りの日が多かったですが、楽しく過ごせましたか？2学期も元気に過ごせるように早く生活のリズムを取り戻しましょう。

## 生活のリズムを取り戻すために

### 睡眠と体温の関係

体温には一定の周期があり、これに合わせて、わたしたち人間は、日中元気に活動したり、夜はしっかり眠ったりします。



### リズムをくずす生活とは

夜更かし



夜おそくまで起きていると、リズムがくずれる

昼寝



体温の高い昼間に眠ると、リズムがくずれる

夜中のテレビやゲームなど



強い光を夜にあびると、眠りをさそうメラトニンが分泌されにくくなる

体温の周期に合わせて「朝起きて夜は眠る」という規則正しい生活をおくり、元気に1日を過ごせるように気をつけましょう。



## 運動会の練習が始まりました

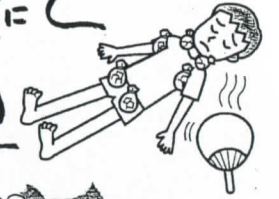


### ケガを防ぐ6つのポイント



- ① すいみんを十分にとる
- ② 手足のツメを短く切る
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる
- ④ 準備運動をする
- ⑤ 自分の足にあったくつをはく
- ⑥ こまめに水分をとる

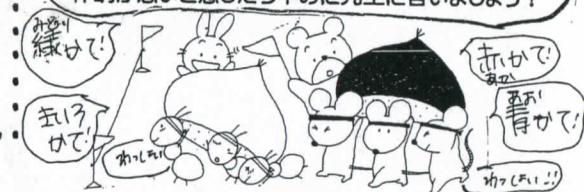
### 熱中症に注意



まだまだ暑い日が続きます。運動する前に水分を摂ろうね！



体調が悪く感じたら早めに先生に言いましょう！



児童保健委員会では昨年に引き続き

「健康づくりカード」を作りました

- \* 睡眠、\* 朝食、\* 歯みがき、\* つめ、\* ハンカチ・ティッシュの5つの項目

について1週間、自分で確認します。

この機会に自分の生活を見なおしましょう。

## 「ほけんしつ」から

◎現在、身体測定を行っています。みんな、わくわく♪ドキドキ♪しながら受けています。気になるのはやっぱり身長で、「やったー！」「えーっ?!」(がっかり)様々な反応があり、ほほえましいです。その時間を利用して、体について話をしています。みんな、真剣に聞いています。

◎体とともに足のサイズも大きくなっています。「うわばき・・・小さいんだよな・・・」というつぶやきも聞かれました。お子さんのうわばきは大丈夫ですか？

◎運動会の練習や応援、リレーなど、この時期は！たくさん汗をかきます。汗ふきタオルがあると安心ですね。裸足で踊りの練習もあります。足の爪も短く切りましょう！

♡ 募 集 ♡  
タオルケットの代わりになりそうな大判のバスタオル(できるだけ使用頻度がすくない物で) 食卓手のハンカチ(保冷剤をつけて頭や足を拭けるので大判が希望)