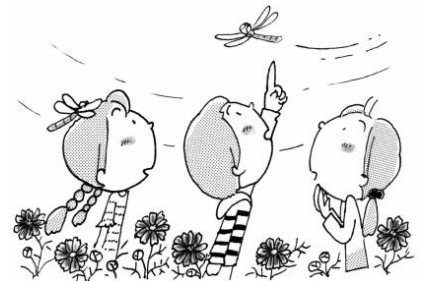


ほけんだより9月

厚木市立妻田小学校
保健室
令和元年8月30日

二学期が始まり、学校にたくさんの笑顔と元気な声が戻ってきました。私は静かな学校も嫌いではありませんが、やっぱり子どもたちの声が響く学校は格別です！「背が伸びた！」「日に焼けたね！」「ちょっと大人びたみたい」など、子どもたちとの再会がうれしい二学期のスタートとなりました。

まだまだ残暑が続きます。生活リズムを整え、体調管理に気を付けましょう。



運動会の練習が始まります！

残暑が厳しい中での練習となりますが、安全にできるよう気を付けたいと思います。ご家庭でも十分に睡眠をとらせ、朝食をとってから登校させてください。また、登校前に「どこか具合の悪いところがないか」などの確認もお願いします。



足に合わないくつを長い時間はしていると爪や指にトラブルが起こることがあります。くつのチェックもしてみましょう。

巻き爪などは皮膚科で診察してもらえます。



♪ からだのリズムをつくるのは ♪♪



リズムの整った音楽を聞いていると、心地よい気持ちになりますね。
私たちの体も、音楽と同じです。基本となるリズムをしっかり整えて、毎日元気に過ごしましょう!!



● 脳や体を休める

一日中、勉強したり、遊んだりして疲れた体や脳を休めるためには、夜、ぐっすり眠ることが大切です。



● 病氣と戦う力を強くする
眠っている間に、体の成長や働きに必要なホルモンがたくさん出たり、病氣と戦う力を強くします。



♪ ぐっすり眠るために♪

★ 毎日だいたい同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きること。

★ 寝る前は、テレビやパソコンを見ないこと。

すいみん



● 脳や体のエネルギーのもと

ガソリンや電気などの燃料がなければ自動車を走らせることができないように、食事をとらないと、脳や体は力を発揮できません。



● 朝ごはんは「スイッチ」

朝ごはんを食べると、脳の体内時計のスイッチが入り、体温が上がって、脳や体がスムーズに動き始めます。



♪ バランスのよい食事のために♪

★ 1日3回の食事をきちんととること。

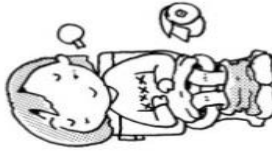
★ いろいろなものを食べることに。

しよくし 食事



● 朝ごはんが刺激に

朝ごはんを食べると、おなかかが刺激されて動きただし、便が出やすくなります。



● 朝ごはんの後はトイレに

トイレに行きたい感じがなくても、朝ごはんの後はトイレに行きましょう。毎日くり返していると、自然にリズムができてきます。



♪ 「いいウンチ」って?♪

★ 楽に、スッキリ出せること。

★ 少なくとも1週間に2~3回は出ること。