

9月の保健目標: 生活のリズムをととのえよう

せいかつ

ねちゅうしょうよぼう はや はや お あさ
～熱中症予防のために「早ね早起き朝ごはん」～



2学期が始まって毎日暑い日が続きます。長い休み明けは学校のリズムにもどすことがとても大切ですが、今年は特に熱中症に気をつけなくてはなりません。暑さに負けない体づくりは規則正しい生活が重要です。特に「早ね早おき」「朝ごはんを食べる」ことが熱中症予防には1番大切なことです。笑顔いっぱい2学期のスタートが切れるように「じぶんから」生活リズムをととのえよう!

朝のポイント

体内時計を乱さない

平日と休日の起床時間が2時間以上変わってしまうと体内時計が乱れます。そうすると、睡眠時間を確保しても日中に眠気が起こり、心身の不調が出てしまいます。

<起床>

学校がある日も、休みの日も、毎朝、同じ時間に起きましよう。



<朝ごはん>

毎日、できるだけ同じ時間に朝ごはんを食べましよう。



～ぐっすりねむるための1日の過ごし方～

昼のポイント

活発に活動する

<活動>

しっかりと勉強と運動をましよう。



<昼寝>

どうしても眠気を我慢できない時は、20分以内の昼寝を15:00までにとりましよう。



夜のポイント

<入浴>

湯船に浸かって体を温めましよう!



<情報機器>

テレビ、ゲーム、携帯電話、スマホ、パソコンは就寝1時間前にOFF!

<すいみん>

必要な睡眠時間

6～13歳 ▶ 9～11時間
14～18歳 ▶ 8～10時間



運動前にチェック! ケガを防ごう!

爪は切っていますか?

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか?

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。

前日はよく寝ましたか?

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

朝食は食べましたか?

体や脳がエネルギー不足だと思っただけに動けません。

準備運動はしましたか?

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



保護者の方へ

～子どもの笑顔のために～

長い休みが終わり、また学校生活が始まります。新しい活動を楽しみにしている子もいれば、不安や気がかりがある子もいるでしょう。もし、お子さんが「学校に行きたくない…」「今日は休みたい…」など言い出したときは、ぜひ学校に相談してください。

大人も子どもも、一人で悩むより、みんなで話すことが大切です。子どもの笑顔のために、大勢の大人たちで子どもを見守れるよう、みんなで協力ましよう。



気もちのSOSに気づいて

心が疲れているのかも…



なんとなく体がダルいのは

保健室ですこし気持ちを落ち着かせてから教室へ行くこともできます。

ひとりでなやむより、だれかに話をきいてもらおうと元気になることもあります。鳥木先生がいつでもおはなしきよ。