



# 保健だより

2019年9月2日

No.9

小木中学校 保健室

## 9月の保健目標

・生活リズムをとりもどそう

・けがを防ごう

長かった夏休みが終わりました。まだまだ休み気分が抜けないという人も、早寝早起きの生活リズムに心がけ、「休みモード」から「学校モード」に切り替えていきましょう。

### むし歯の治療状況 (むし歯の治療が終わっていない人数)

1年	2年	3年
0人	0人	5人



むし歯の治療が終わっていないのは3年生だけになりました。  
まだ歯医者さんに行っていない人は、早く受診しましょう。

### 9月保健行事予定

10日以降～ 身体測定  
(全学年)

\*身長・体重を測ります。

\*詳しい日は後日連絡します。

## 2学期 生活リズムの切り替え うまくできる??

こんなことない?

朝。  
できることなら  
起きたくない



睡眠をしっかり確保するには  
何時に寝ればよい? ふとん  
に入る時間を決めよう。

朝ごはん?  
食欲ない...



寝る直前までおやつを食べて  
ない? 朝ごはんは、少しず  
つでも食べるようにしてい  
こう。

下痢だ...  
便秘だ...



冷たいものを食べすぎてない?  
便秘の人は、毎朝、同じ  
時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...  
ちっとも  
眠くならない



スマホやゲームは時間を決めて  
ほどほどに。朝、起きた時  
に太陽の光をあびると、夜に  
は気持ちよく眠くなります。

なんかぐっすり  
眠れてない  
気がする



スマホやゲームをふとんの中  
に持ち込んでない? 昼間に  
スポーツをすると、夜ぐっす  
り眠れます。

### 夏休み明けの 気になる様子

給食の時間、「食欲がない...」と言っている人の中には、夏休み中、起きる時間が遅く、朝ごはん抜きの生活を送っていた人もいます。

夏休み中、昼食もしっかり食べていなかった人もいたようです。

「早寝」「早起き」「朝ごはん」など、重点的に一つ取り組むことを決めて、生活リズムを元にもどしましょう。

