



ほけん通信

柳津小学校

保健室

R4.8.30

おうちの方と読みましょう

夏休みは楽しく・ゆっくりすごせましたか？

さあ、いよいよ学校生活が始まります。でも、まだ夏休みの生活リズムからぬけだせずに「しんどいなあ」という人もいるかもしれませんね。そんな時こそ、がんばって早起きをして朝ごはんの時間をつくりましょう。朝ごはんは毎日のエネルギー源です。しっかり食べて、元気に学校生活を過ごしましょう！

今の自分の生活リズムを見直すために・・・

「生活リズムチェック」を始めます！

〈生活リズムチェック実施期間〉 9月1日（木）～7日（水）

〈やりかた〉

すいみん

- ・寝る時刻・起きる時刻を決める
- ・守れたら青色をぬって10点。
- ・まもれなかったら赤色をぬって0点



朝ごはん

- ・栄養表の3つのグループの食べ物を朝ごはんて全部食べることができたら青色をぬって10点
- ・3つのグループはそろっていないけど、朝ごはんは食べたらみどり色をぬって5点
- ・朝ごはんは食べなかった。赤色をぬる0点

はみがき

- ・2回以上みがいたら、青色をぬる10点
- ・1回みがいたら、みどり色をぬる5点
- ・みがかなかたら、赤色をぬる0点



あさうんち

- ・あさうんちをした、青色をぬる10点
- ・あさうんちをしなかった、赤色をぬる0点

提出期限：9月9日（金）担任の先生に提出しましょう

生活リズムを整え、規則正しい生活をする事は、新型コロナウイルス・風邪予防・むし歯予防にもなります。

長い夏休み明けは、まだ気温も高く、エアコンなどに長くあたると、体もだるくなりがちです。まずは、**早寝・早起きをすること**が重要です！がんばりましょうね！

おうちの方へ

お子さんに「早寝・早起き・朝ごはんカレンダー」を配布しました。お子さんと一緒に生活を振り返ってみてください。

よりよい生活リズムで過ごすために、「早く寝るよ」「早起きできて、すごいね」など、ぜひ声をかけてください。

今年も、新型コロナウイルス予防のため、手洗い・消毒・マスク（暑い時や外での活動時は外しています）を続けています。生活リズムを整え、体力をつけ抵抗力を高め、元気に過ごせるようにしていきましょう。ご協力をよろしくお願い致します。

*毎朝の体温測定等、スマート連絡帳への入力も引き続きお願い致します。

9月9日は救急の日。スポーツ前の準備運動、ろうかを走らない、夜ふかしをしない。どれもケガ予防のために大切なことです。でも、ケガをして痛い思いをしている時、「痛いの 痛いの とんでいけ〜！」というおまじないを言ってもらったことはありませんか？

世界でも同じようなおまじないがあるので紹介します。



英語 Pain, pain go away. — 痛い痛いどこかへ行け	スペイン語 Sana, sana colita de rana, sino sana hoy, sanará mañana. — 治れ治れカエルのお尻。 今日治らないなら明日治れ
韓国語 엄마 손은 약손. — お母さんの手 は薬の手	フランス語 Bisou magique ! — 魔法のキス

このおまじないと一緒に痛いところをさするのがポイント。痛みの情報が脳に伝わるのをおさえたり、やさしくふれてもらうことで「しあわせホルモン」が出るなど、実はちゃんとした効果があるのですよ。