

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はじまります。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<mark>赤色</mark>をぬってO点



朝ごはん

- ・栄養表の3つのグループの食べ物を 朝ごはんで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。<mark>赤色</mark>をぬるO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
- ・みがかなかったら、赤色をぬるO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、<mark>赤色</mark>をぬるO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ことは、新型コロナウィルス・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。

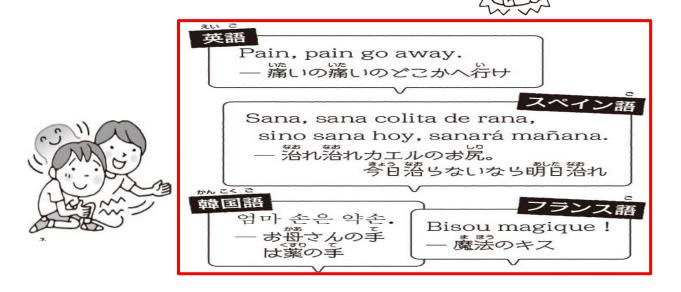
今年も、新型コロナウィルス予防のため、手洗い・消毒・マスク(暑い時や外での活動時は外しています)を続けています。生活リズムを整え、体力をつけ抵抗力を高め、元気に過ごせるようにしていきましょう。ご協力をよろしくお願いします。

*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ね。

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。



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。