

ほけんだより



8. 9月の保健目標

生活リズムを
とりもどそう



岡山市立芳明小学校 保健室 2022. 8

なが なつやす なつやす はや やす あいだ
長かった夏休みがおわりましたね。夏休みモードは早めにリセットしたいものです。休みの間、
つい気がゆるんで、夜ふかしをして、朝起きる時間がおそくなって・・・と生活のリズムがくずれて
しまった人もいますよね？

リズムを立てなおすために、まずは『はやね』ができるように心がけてみましょう！それ
ほどねむくなくても、早めにねる準備をして布団に入るようにしてみましょう。

まだまだ暑い日が続くなか、運動会の練習が始まります。生活リズムをもどして、体調を整
えておきましょう(^_^)

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

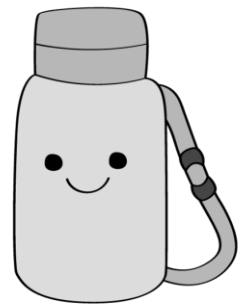


ほけんしつ 保健室からのおねがい

運動会の練習に
そなえて

①水分を多めに持ってきましょう！

熱中症予防のために、こまめに水分をとることが大事です。運動会の練習が
あるころはいつもより大きめの水筒がおすすめです。スポーツドリンクを持って
きてもいいことになっていますが、甘い余計にのどがかわいたり、おし歯の
原因になったりするので、水でうすめるといいですね。おうちの人と相談をしてきめましょう！



②タオル・マスクの予備を持ってきましょう！

あせをかいたままにしておくと気持ち悪いですよね。ハンカチとは別でタ
オルがあるとあせをしっかりとふくことができます。水筒といっしょに、毎日きれ
いなものを準備しておきましょう。名前を書くのをわすれずに！

また、マスクのつけはずしの機会が増えて、なくしたり汚れたりすることが多
くなっています。予備のマスクをいつもランドセルに入れておくと安心です。

