ほけんだより 9月

令和５年9月4日
大元小学校　保健室

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みの生活リズムから、体も心も学校の生活リズムに立て直していきましょう。まだまだ暑い日が続きます。熱中症に十分注意しながら、9月を過ごしていきましょう。

まだまだ熱中症に注意

1日2しくらいの汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。

しっかりすいみんをとりましょう！

「朝、なかなか目が覚めない」、「休みの日にはいつもよりも長い時間寝てしまう」と思う人はいませんか？そう思う人は、すいみんが足りていないのかもしれません。すいみんが足りていないと体がだるくなったり、集中力や注意力が下がったり、イライラしやすくなったりと心と体に様々な影響が出てきます。

★良いすいみんをとるためのポイント★

●朝の光を浴びる

体内時計が乱れると睡眠と覚醒のリズムにも影響が出てしまいます。朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、その乱れを整えてくれます。

●お風呂でリラックスする

寝る２～３時間前に38℃くらいのぬるめのお風呂に入ると、リラックスできて眠りにつきやすくなります。

●昼間に体を動かす

昼間にしっかり体を動かせば、心地良い疲れから夜ふかしをすることなく、早く眠ることができます。

生活習慣チェック中！

9月7日にチェックカードを担任の先生へ提出しましょう。

9月9日は救急の日

～けがを防ごう～

正しい生活リズムで過ごしたり、ルールを守ったり、運動前にストレッチをしたりすることで、けがを防ぐことができます。どうすればけがを防げるか、自分で考えてみよう！

けが予防　４つのコツ

しっかりウォーミングアップ

運動前にストレッチをして体を温め、動かす準備をしましょう。

無理をしない

しんどいな、痛いなと感じたら無理をしないようにしましょう。

運動後もストレッチ

疲れを残したままにしないために、運動した後もストレッチをして筋肉をほぐしましょう。

ごはんを食べる

ご飯を食べないと、体や脳がエネルギー不足になって、思うように動けません。ご飯を食べましょう。

保護者の方へ

お子様が学校で体調が悪かったり，回復しなかったりした場合，学校からご家庭へ連絡をさせていただきます。緊急連絡先の変更などありましたら担任までお知らせください。

１学期の健康診断の結果，**夏休みに病院受診をされた方**は治療指示の用紙を学校へご提出ください。よろしくお願いいたします。