

ほけんだより

令和5年9月1日 今津小学校 保健室



2学期がはじまりました。久しぶりにみんなさんの顔を見てとてもうれしいです。学校の生活リズムに戻るように、毎日、『早ね・早起き・朝ごはん』の生活を心がけて、元気いっぱい過ごせるようにしていきましょう。

早ね・早起き・朝ごはん のススメ



- 筋肉や骨を成長させる成長ホルモンが、ねている間にたくさん出る。
- 早起きすると、おなかがすいて朝ごはんをしっかり食べることができる。

[わたしたちが寝っているあいだに…]

- つかれをとる
- 病気にまけない
- 成長ホルモンが出る
- 元気な体をとりもどす



- 体のリズムを整える。
- 脳にエネルギーを補給する。

[朝ごはんを食べると…]

- 体温が上がり
- 体がめざめる
- 元気が出る
- やる気が出る
- 集中できる
- うんこが出やすくなる

★「くまもと 早ね・早起き いきいきウィーク」が始まります★

「くまもと 早ね・早起き いきいきウィーク」の期間に合わせて、松島中校区の小中学校と保育園で、基本的な生活の育成を目指した取組を行います。

期間： 9月4日（月）～8日（金）

方法：①いきいきウィークの用紙にあるメディア関係の「我が家ルール」を親子で決める。

②8日まで取り組んだ後、振り返りを書いて学校に提出する。

※本日、詳しいお知らせを配付しています。（長子のみ）

裏に、「松島っ子の約束（生活のきまり）」を載せています。



まだまだ注意！
熱中症

・体がだるい

・頭がいたい

・くらくらする

こんな症状…

熱中症かも！

・力がはいらない

・気分がわるい

・ふくらはぎがつる



まだまだ暑い日が続きます。熱中症は防げる病気です。学校では暑さ指数を測定し、その値をみて活動できるかどうかを判断していきます。みなさんも、熱中症にならないよう以下のことに注意して自分の体と命を守る行動をしていきましょう。

あなたにできる熱中症予防

<p>しっかりねる ねる時刻の目安 【1・2年生】9:00 【3・4年生】9:30 【5・6年生】10:00</p>	<p>こまめに水分をとる 1回10ゴックンを目安に水分をとる</p>	<p>ぼうしをかぶる 外に出るときは、ぼうしを忘れずに持っていく。</p>
<p>あつさになれる あせをかきやすい体にするために、あせばむていどの運動をする。</p>	<p>朝ごはんを食べる 塩分がとれるみそ汁はおススメ。</p>	<p>むりをしない 体調がわるくなったら、すぐに知らせる。</p>

ひとり かか て そ うだん
なつやす きかんちゅう なや しんがっく ふあん
夏休み期間中の悩みや、新学期の不安があったりしませんか？まず
みちか ひと そだん ひと
は、身近にいる人に相談してみましょう。もし、相談しにくいという人
でんわ いんたーねつ そだん
は、電話やインターネットなどで相談することもできます。自分の心を
まも ひと しゆだん そだん まどぐち
守る一つの手段として、相談できる窓口があることも知っておいてくださいね。



文部科学省HPより
子供のSOSの相談窓口
QRコード

こま なや だれ
困ったことや悩むことは誰にでもあります。
もやもや・いろいろのほかにも、楽しかったこと、うれしかったこと
など、なんでもOK！保健室に話をしてに来ませんか。

