

ほけんだより

令和5年9月1日 今津小学校 保健室

おうちの人と
いっしょに読んでね



2学期がはじまりました。久しぶりにみなさんの顔を見れ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・早おき・朝ごはん』の生活を心がけて、
元氣いっぱい過ごせるようにしていきましょう。

早ね・早おき・朝ごはん のススメ



はや 早ね・早おきが
たいせつ りゆう
大切な理由



あさ 朝ごはんが
たいせつ りゆう
大切な理由

- ① 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。
- ② 早おきすると、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。

【わたしたちが眠っているあいだに…】

・つかれをとる



びょうき 病気にまけない
からだ 体をつくる

せいちょう 成長ホルモンが
でる

げんき 元気な体を
とりもどす

- ① 体のリズムを整える。
- ② 脳にエネルギーを補給する。

【朝ごはんを食べると…】

たいおん 体温が上がり
からだ 体がめざめる

げんき 元気が出る

やる気が出る

しゅうちゅう 集中できる

うんこが出やすくなる



★「くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク」が始まります★

「くまもと 早ね・早おき 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「我が家のルール」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。



ちゅうい
まだまだ注意！
ねっちゅうしょう
熱中症

しょうじょう
こんな症状・・・
ねっちゅうしょう
熱中症かも！

からだ
・体がだるい

あたま
・頭がいたい

・くらくらする

ちから
・力がはいるない

きぶん
・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



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



こまめに水分
をとる

1回10ゴクンを目安に
水分をとる



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。



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。



あさ 朝ごはんを
食べる

えんぶん 塩分がとれるみそ汁は
おススメ。



むりをしない

体調がわるくなったら、
すぐに知らせる。



ひとりで抱え込まないで相談しよう！

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。



文部科学省HPより
子供のSOSの相談窓口
QRコード

こま 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、楽しかったこと、うれしかったこと
など、なんでもOK！保健室に話をしに来ませんか。

