

# ほけんだより 9

令和7年8月

睦合小学校保健室

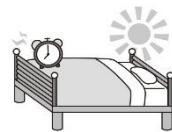
中村 涼子

夏休みが終わり、元気なみなさんに会えてとてもうれしいです。でも、休み中、生活リズムがぐずってしまった人も多いのではないでしょうか？夜はできるだけ21時までに寝て、朝は6時半ごろに起きるようにすると、体も心もスッキリ！集中力もアップして、友だちとの時間ももっと楽しくなりますよ。ご家庭でも、寝る時間・起きる時間を見直してみましょう。

## くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク

★ 8月27日(水)～9月15日(日)

期間中、県内の学校・家庭・地域が連携して、子どもたちの基本的な生活習慣を見直し、整える取り組みを行います。この機会に、ご家庭でメディアとの関わり方や、就寝時間について考えてみてはいかがでしょうか？



### 9月の予定

8月29日～9月4日

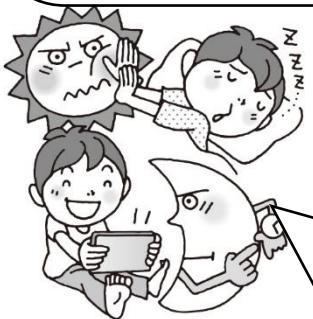
(身体測定、生活リズムについての話)

9月7日(日) メディアコントロールデー

9月9日(火) すこやかチェック

9月10日～12日

(視力測定、目の健康とメディアの話)



生活リズムをもとに戻すには、まずは「はやおき」から意識してみましょう。

## メディアコントロールデー

スマホやタブレットなどのメディア機器は楽しくて便利なのですが、子どもたちはまだ、自分でコントロールする力が低いです。家族でメディア使用のルール作りをし、きまりを守れるような環境を作つていけたらいいですね。

9月7日(日)



## 抜け出せ！夏休みモード



寝る前のスマートフォンやゲームはやめて早く寝る



はや早く起きて日光を浴びる



あさ朝ごはんをしっかり食べる