

# すこやか 9月

甲佐町立白旗小学校

令和7年8月28日

保健室

おうちの人といっしょに読みましょう。

2学期がスタートしました。久しぶりにみなさんの元気な顔を見られてうれしいです。

9月は、運動会の練習が始まり体を動かすことが増えます。水筒を準備し、帽子・汗拭きタオルも忘れずに持ってきてください。体調がすぐれない時は、早めに先生に伝えてくださいね。

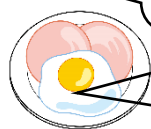
## 2学期を元気にスタートさせよう！



★はやおき・はやね★

カーテンをあけて、太陽の光を浴びよう！

1,2年は9時、3,4年は9時半、5,6年は10時にねよう。



★朝ごはん★

よくかんで食べよう。食欲がなくても、なにか口にしよう！



★身だしなみをととのえよう★

歯みがき・顔洗いをし、ハンカチ・ティッシュを持って登校！

朝の光を浴びることで、体内のリズムが整います。また、暗いはずの夜に強い光を浴びてしまうと、脳が混乱して眠られなくなります。寝る前1時間は、ゲーム、スマホなど光がでる画面を消すとぐっすりねむれますよ。

## 取り組もう！「くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク」

熊本子ども達みんなが規則正しい生活を送って、心と体を元気にする取組です。みなさんも、「早ね・早起き・朝ごはん・歯みがき・メディア」を意識して生活しましょう。



期間：9月1日（月）～9月5日（金）の5日間

方法：チェックシートを配付（○、×をつける） 8/29 配付

★メディアの使用時間を決めてください。



提出：9月8日（月）振り返りを書いて担任の先生へ

## 2 学期からのチェンジ・チャレンジ・SNS の取組について



これまで、毎月 10 日、20 日、30 日に行っていましたが、2 学期から毎月 10 日のみ実施します。そして、チェックカードは、全員家庭へ持ち帰ります。月に 1 回になりますが、生活リズムを見直すよい機会になるように内容を工夫したいと思います。リズムよい生活は、家での過ごし方が大きく関わってきます。保護者の方も、引き続きお声かけや見守り、またカード内の保護者サイン欄の記載に、ご協力よろしくお願いいたします。

なお、9 月は「くまもと早寝早起きいきいきウィーク」の取組がありますので、10 月から実施いたします。



・9月 25 日(木) 15:30~16:40 『場所:甲佐小学校 多目的ホール』



### 甲佐町学校保健委員会講演会を開催します。

テーマは、「すいみんってすごい」です。今年は東洋羽毛 安全管理推進部の久保工様をお招きします。久保さんは、睡眠健康指導士として、学校のみならず福祉施設や民間企業等で睡眠の大切さやより良い眠りのポイントなど話をされています。保護者の皆さんにも聞いていただき、家庭で睡眠や生活リズムについて話すきっかけにいただければと思います。

申込用紙は 7 月 19 日にすでに配付しておりますので、参加希望の方は 9 月 22 日(月)までにご提出ください。

### ・暑さ対策をよろしくお願いします

気象庁によると 9 月も気温が高い状態が続くとのことです(8/21 発表)。夏休みは猛暑のため部屋で過ごし、暑さに慣れていないお子さんも多いと思います。必ず帽子着用での登校、また水筒の準備をよろしくお願いします。

学校では、引き続き、熱中症指数を測定し、屋外での学校活動の内容を決めていきます。また、熱中症警戒アラート発令時には、下校時に塩分チャージタブレットを配付し体調管理を行っていきます。なお、この塩分チャージタブレットは、PTA よりご用意いただいております。PTA のご協力に感謝し、まだまだ続く残暑を乗りきっていきます。



### ・おこさんのはやねと朝食摂取をよろしくお願いいたします

夏休みは、生活リズムが乱れたお子さんも多いかと思います。ご家庭で、左ページの早寝・早起き・朝ごはんのお声かけをお願いします。朝ごはんを食べないと、夏休みと違い間食はできず 15 時間以上空腹ということも……。食欲がなくても一口でもいいので食べて、少しずつ生活リズムを整えましょう。そして、登校時の温かい一声で、お子さんの心のエネルギーを満たして送り出してください。

