

# ほけんだより 9月



夏休みは、元気に楽しく過ごせましたか？

大野小学校 保健室

長い休みの後は、生活リズムの変化で、だるさやつかれが出やすくなります。早いうちに学校生活のリズムに切り替えて、元気にがんばりましょう。

まだまだ暑い日が続くので、水分補給をしっかりと行い、熱中症に気をつけましょう。

朝ごはんは水分と塩分、エネルギーを補給！



また、9月1(火)～15日(火)の期間は、「くまもと早ね・早おき いきいきウィーク」となっています。裏面にお知らせをのせていますので、おうちのひとといっしょに読んでみてください。

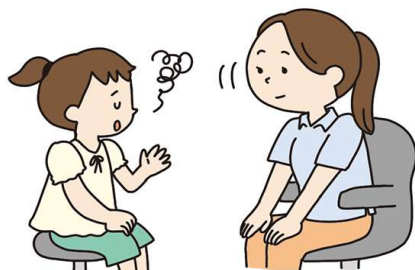
## 心がモヤモヤしたときは

最近、あなたの心は元気ですか？

「やる気が出ない」「友だちと仲良くしたいのに、どうしたらいいか、わからない」などの悩みや不安はありませんか？

そんなときは、だれかに自分の気持ちを聞いてもらいましょう。家族やきょうだい、友だち、先生に話を聞いてもらおうと、少しは心がスッキリします。話しているうちに、悩みや不安をとりのぞくヒントが見つかるかもしれません。

もちろん、保健室でも話を聞きます。いつでも、来てくださいね。



## 体の調子を整えよう！

9月は、まだまだ暑い日が続きます。「なんだか、だるいなあ」「元気が出ないなあ」と感じている人は、夏のつかれが残っているのかもしれません。

そんなときは、こんなことに気をつけて、体の調子を整えましょう。

### ① 生活リズムを見直す

(早寝早起き、朝ごはん)



### ② 予定をつめこみすぎない



### ③ お風呂にゆっくりつかる



### ④ ぐっすり眠る(寝る前にスマホやパソコンは見ない)



----- 保護者の皆様へ -----

○健康診断の結果、治療が必要な人には「結果のお知らせ」を配付しておりました。受診・治療をされました場合は、プリントの提出をよろしくお願いします。

○8月31日(月)～9月4日(金)に「夏休み明けすこやかチェック」を行います。

また、9月6日(日)に「第2回メディアコントロールデー」があります。

夏休み明けの生活リズムを整え、子どもたちが毎日を元気に過ごせるよう、取組へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。