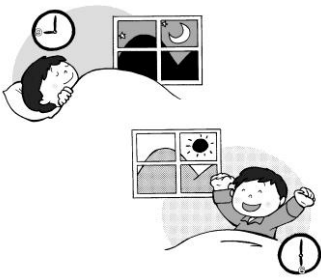
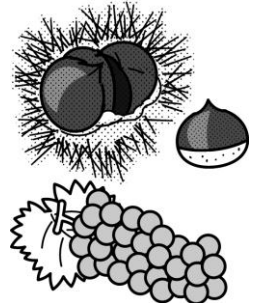


# ほけんだより 9月

平成27年9月17日  
練馬区立南が丘小学校  
保健室

9月になり、朝と夜の気温差があります。かぜをひかないように、衣服で調整しましょう。

また、疲れや気温差で体調をくずしやすい時期です。規則正しい生活を心がけたり、衣類で調節したりして、元気に過ごせるようにしましょう。



## \* 9月の保健目標 \*

## 規則正しい生活をしよう



### 生活リズムの戻し方

夏休みが終わって2週間以上が経ちました。規則正しい生活はできていますか？



来週は、シルバーウィークがあります。休みの日も規則正しい生活を心がけましょう。生活リズムを戻すカギは、睡眠です！

#### ☆就寝時刻を決める

登校時刻から考えて起きる時間を決める。起きる時間から、必要な時間を考えて、睡眠時間を決める。



#### ☆決めた時刻に眠りに入るポイント

**光**・・・眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。



**体温**・・・体を休めるときには体温が下がる。これを利用して、寝る時間の2時間前に入浴すると、体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。

### 気温差5℃ = 衣服1枚分

秋らしい風が吹いたかと思ったら気温の高い日があったり、油断して薄着で寝たら夜中に急に冷え込んだり、雨が降ったりします。天気が不安定なこの季節、体調を崩す人が多いようです。



気温差5℃で、衣服1枚分と言われていました。好きな時に脱いだり着たりして、調整できる服装にしましょう。



風邪をひいてしまって、外で遊べないのはもったいないです。

上手に工夫して、毎日元気に遊びましょう！



# 秋バテになっていませんか？



このような症状の人は、秋バテかもしれません

- なんとなく、からだが重い
- だるくてやる気がおきない
- お腹の調子が悪い

## 原因は…

- 夏の暑さで疲れがたまっている
- 暑い日と冷え込む日の気温差に体がついていけない
- 薄着でいたり、冷たいものを食べすぎたり、夏の生活習慣が続いている



## 秋バテからの回復には…

- 重ね着で、上手に温度調節をする
- きちんと3食、温かい物を食べる
- シャワーですませず、ゆっくり湯船につかる



## 身体計測・保健指導を実施しました

9月7日（月）～10日（木）に身体計測を実施しました。  
一人一人の結果はお返しした健康カードでお知らせしています。  
保健指導も全学年に実施しました。内容は以下のとおりです。  
学んだことを忘れずに、活かしていきましょう！

### ☆保健指導の内容☆

**1年生**…うんちはからだからのおたより

**2年生**…こころのけんこう

（ふわふわことば・ちくちくことば）

**3年生**…すいみん列車

**5年生**…ゲームの影響

**4年生**…すいみん列車

**6年生**…すいみんのひみつ

