

9月のほけんだより



平成29年9月

練馬区立開進第二小学校

校長 長田 信彦

養護教諭 野口 康子

楽しかった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。でも、いつまでも夏休みを引きずっている人は

いませんか。早く、いつもの生活にもどすため、生活リズムを立て直しましょう。特に9月は昼間は暑いけ

れど朝や夜は涼しくなります。体調管理もしっかりして下さい。

●—9月のほけん目標—●

からだ じょうぶな体をつくろう！

★ 運動をしてじょうぶな体をつくりましょう。

★ 運動をした後、汗のしまつをしっかりしましょう。

★ すいみんや休養を十分にとりましょう。



ちゅうい けがに注意をしよう！

●—夏休みは元気に過ごせましたか？—●

長い夏休みの間に大きな病気やけがをしないで過ごすことができましたか？

元気そうに登校してきた姿を見て少し安心しました。…が、もしも、長い休み中に病気やケガをした

という人は、担任の先生や保健室の先生に知らせてください。

●—生活リズムのもどし方—●

2学期が始まって、夏休みの生活リズムから抜け出せない人いませんか。リズムをもどす

カギは睡眠です。

★寝る時刻を決める

小学生は、遅くとも9時から10時には布団に入ってねむれるといいですね。

★決めた時刻に眠りに入るポイント2つ

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くなるそうです。反対に夜、光

を浴びるとメラトニンは出にくくなるようです。

体温

体を休める時には体温が下がります、これを利用して寝る時刻の2時間前にお風呂に入る

と、体が自然に冷めていくので眠りに入りやすくなります。

●—野菜を食べるとこんないいことが…—●

①かむ回数が増える



②満足感を感じて、食べすぎを防ぐ

③むし歯や歯周病を防ぐ



④便秘を防ぐ

⑤肌や髪にうるおいを与える



⑥血圧や血糖値を整えて、成人病を予防する

どの栄養もバランスよく食べることが大切です。でも、今とくに不足がちだと言われるのが、ビタミン・

ミネラルをたくさん含む野菜です。