

# ほけんたより

令和元年度 第4号

令和元年9月2日

練馬区立大泉第六小学校 保健室



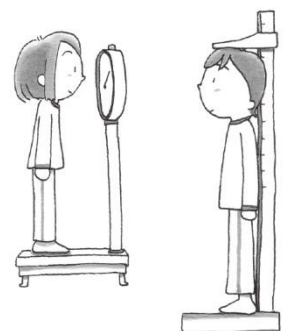
夏休みも終わり、9月になりました。夏休み中の生活リズムから抜け出せずに、睡眠不足、何となくだるい、ボーっとする…。疲れがたまっているうえに暑さも重なって、体調をくずしてしまう人が増える時期です。

まだまだ強い日差しが続くようです。運動会の

練習も始まります。『熱中症対策』を忘れずにすごしましょう。

## 9月の保健行事

9月3日(火)	身体測定6年
9月4日(水)	身体測定5年
9月5日(木)	身体測定4年
9月6日(金)	身体測定3年
9月10日(月)	身体測定2年
9月11日(火)	身体測定1年



\*身体計測時に体育着を着用します。忘れずに持ってきてきましょう。

\*髪が長い児童は、頭頂部や後頭部で髪を結ばないよう配慮をお願いします。

## 保護者の方へ

- ・『夏休み中の健康調べ』への記入提出をお願いいたします。
- ・緊急時連絡先(携帯電話)、勤務先等変更がありましたらお知らせください。
- ・9月の身体計測結果を『保健ファイル』にはさんでお渡しします。結果をご家庭で保管していただき、保健ファイルのみを学校に戻してください。



2学期

# 生活リズムの切りかえ

## うまくできてる??

こんなことない?

朝。  
できることなら  
**起きたくない**



はい



睡眠をしっかり確保するには  
何時に寝ればいいのか？ ふとん  
に入る時間を決めよう。

朝ごはん?  
**食欲ない...**



はい



寝る直前までおやつを食べて  
ない？ 朝ごはんは、少しず  
つでも食べるようにしてい  
こう。

**下痢だ...**  
**便秘だ...**



はい

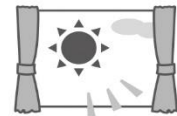


冷たいものを食べすぎてない  
？ 便秘の人は、毎朝、同じ  
時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...  
**ちっとも**  
**眠くならない**



はい



スマホやゲームは時間を決め  
てほどほどに。朝、起きた時  
に太陽の光をあびると、夜に  
は気持ちよく眠れます。

なんかぐっすり  
**眠れてない**  
**気がする**



はい



スマホやゲームをふとんの中  
に持ち込んでない？ 昼間に  
スポーツをすると、夜ぐっす  
り眠れます。