



9月

令和5年9月11日
八坂小学校
保健室（家庭数配布）

2学期が始まり1週間がたちました。9月は天気の変化が激しく、一日の気温差が大きいことなどから疲れやすくなります。熱中症にもまだ注意が必要です。生活習慣を整えて、早く学校生活のリズムに戻しましょう。

<感染症情報>

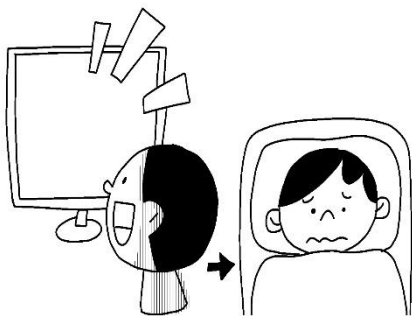
コロナウイルス感染症、インフルエンザA、アデノウイルスによる発熱、流行性角結膜炎

9月の保健目標 「規則正しい生活をしよう」

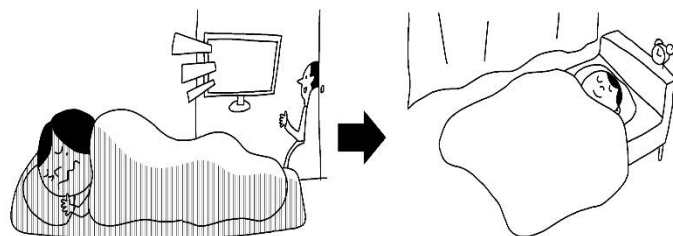
すいみんのじゃまをする夜の光

夜暗くなると、脳からねむりにさそう物質「メラトニン」が出て、ねむくなります。

しかし、夜にテレビやゲームなどの強い光を見ると、メラトニンの出る量が減って、夜にねむれなくなり、すいみん不足につながります。ねる前は強い光を見ないようにしましょう。



ぐっすりとねむるためには…



電気を消してふとんに入っても、ほかの部屋のテレビなどから音や強い光が出ては、なかなかねむることができません。ねむる時間になったときに、静かなかんきょうにするために、家族みんなで協力しましょう。

きょういくじっしゅうせい せんせい 教育実習生の先生がきています！

本日9月11日から4週間、養護実習生の先生が来ています。

健康診断のお手伝いなど、保健関係の勉強をします。

保健室で会うことが多いと思いますが、校内で会ったらぜひごあいさつをしてくださいね。



はじめまして！

ようごじっしゅうせい
養護実習生です。

1かげつというみじかき期間ですが、せい一杯みなさんのちからになれるよう頑張っていきます。見かけたら気軽に声をかけてくれるとうれしいです。

よろしくお願いします。

♪ 9月の予定 ♪

9月 13日(水) 5・6年生(身長・体重)

9月 14日(木) 1・2年生(身長・体重)

9月 15日(金) 3・4年生(身長・体重)

※計測は体育着で行います。忘れないようにしてください。

髪が長く、結ぶ人は、身長が正しく測れるように頭の上では結ばないようにしましょう。

「排便」も大事な生活習慣です!

長い夏休みで、みなさんの生活リズムはだいぶ乱れてしまった様子。休み明けから「だるい」「寝不足」などの理由での来室が多くなっています。

さて、生活習慣の要素といえば『睡眠(休養)』『食事』『運動』がまずあげられますが、見過ごされがちとも思えるのが『排便』です。規則的な排便が行われないと、便秘になりやすくなるだけでなく、他の生活習慣とも影響し合い、体調不良につながります。たとえば、夜ふかしをして朝起きられなかったときに

朝食を食べない → 胃・結腸反射が起こりにくい → 便秘に?!
トイレに行く時間がない → 行きたくてもがまん → 便秘に?!

といったことが起こるのです。

便秘は腹痛や腹部膨満感、食欲不振などの原因となります。また、便はそれ自体が形状や色でからだの健康状態を知ることができる、「バロメーター」としての役割も果たしています。他の生活習慣と同様に毎日チェックし、よいリズム・状態の維持に努めましょう。



Switch! ✨

夏休みモード

↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、

なんだかだるい

学校に行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。

