

ほけんだより



ゆくのき学園大戸小学校

NO6 2025. 9. 1 保健室

2学期がスタートしました。夏休み、どのように過ごしましたか。まだなんとなく、夏休みの調子がぬけない人もいます。まずは、生活のリズムを整えていきましょう。また、夏休み明け久しぶりの学校で、心配や不安を感じたら身近な大人に話をしてみましょう。話をすることで気持ちが落ちつくこともあります。

早ね・早起き・朝ごはん で 健康な生活習慣！！

夏休み明けの学校生活を、健康でスムーズにスタートさせるために基本的な生活習慣を整えていきましょう。



① すいみんのはたらきは？

ねている間には、成長ホルモンがたくさん出ます。それにより、ほねやきん肉を作り、体の成長につながります。また、脳はねむっている間にその日に起こったことや学習したことをくりかえし再生して必要な情報を記憶し、必要ないものは、消去します。すいみんをしっかりとると、セロトニンというホルモンの効果でいらいらしたり、おこりっぽかったりするのをふせいでくれます。

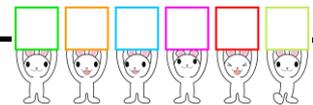
② 朝ごはん、大切！



夕食でとったエネルギーはねている間に使われてしまい、朝には残っていません。そのため、朝ごはんを食べないと、午前中の活動に必要なエネルギーが足りなくなってしまうです。しっかりと早起きをして朝ごはんを食べる時間を作り、栄養バランスのよい朝ごはんを心がけましょう。

*9月2日(火)から9月8日(月)は

家で、「早ね早起きがんばりカード」にとりくみます。



①早ね・早おき・朝ごはんに気をつけて生活し、できたら○ できなかつたら×を毎日カードに書きます。

②全部○になるように、生活を工夫しましょう。

③最後の日に感想・おうちの方からの欄に記入し、9月9日(火)に学校にていしゅつしてください。

夏バテから
体を整えるコツ

冷 房の効いた部屋にいるのに、なんだか体がだるい…。そんな経験ありませんか？
実はこれ「冷房病（クーラー病）」とも呼ばれる夏バテ状態。暑い外と寒い室内との温度差が大きいと、体温調節をする自律神経がフル回転し、疲れてしまいます。また、体が冷えすぎて血流が悪化し、だるさや食欲不振にもつながります。



こ の状態から脱するために有効なのが、朝に温かいスープや味噌汁をとること。内側から体が温まり、1日の調子が整いやすくなります。
涼しさに頼りすぎず、体をいたわる生活習慣も、夏を元気に過ごすコツの一つです。簡単なのでぜひ実践してみてください。



2学期がスタートしました。身体計測を行います。

4月から身長や体重はどのくらい変化しているかな。また、身体計測前に「人とのかわり・気持ちのコントロール」について一緒に学びます。

9月2日(火) 5・6年生
9月3日(水) 3・4年生
9月4日(木) 1・2年生

「よいストレス・悪いストレス」
「じょうずに聞いてじょうずに話そう」
「いろいろな気持ち」



「いつか」のために、**今** できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。

家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？

保護者の方へ…

- * 身体測定結果は、「けんこうカード」でお知らせします。結果をご覧になりましたら、押印し担任に提出してください。
- * 熱中症予防のために、登下校中も含めて必要に応じて水分を補給できるように水筒を持参させてください。また日よけのために、帽子もかぶりましょう。汗ふきタオルも忘れずに持参して、暑さ対策を続けてください。
- * 夏休み中、けがや病気で病院を受診し学校生活上配慮が必要な場合等は、連絡帳等で担任にお知らせください。