



すこやか

令和5年8月29日(火)

No.6

ひがしらかわしょうがっこう保健室
東白川小学校保健室

みなさん、楽しい夏休みをすごすことはできましたか？充実した夏休みになりましたか？新たにできるようになったことや思い出話をたくさん聞かせてください！

さて、2学期が始まります！9月30日(土)には、大イベントの運動会があります。最大限の力を発揮するためにも、エネルギーチャージをして本番を迎えましょう！



～生活リズムチェックが始まります～

8月30日(水)～9月5日(火)の1週間、生活リズムチェックを行います。夏休みモードから学校モードに切りかえて、規則正しい生活を送りましょう。

- ・1・2年生の人は、おうちの人とチェックをしましょう。
- ・3～6年生の人は、朝の会でチェックをしましょう。

～発育測定の日～

8/30(水)	1年生
8/31(木)	2年生
9/1(金)	3年生
9/4(月)	4年生
9/5(火)	5年生
9/6(水)	6年生

・体操服を着て測定する
 ・爪を切ってくる
 ・心配なことがあればいつでも話にきてね



～保護者の方へ～

- ・生活リズムチェックカードを9月5日(火)に配付します。《おうちの人からのコメント》欄にご記入を頂き、9月11日(金)までに、担任に提出をお願いします。
- ・10月26日(木)の歯科検診に伴い、10月16日(月)に事前調査票を配付します。お子さんの歯と口の状態について、ご記入を頂き、10月20日(金)までに、担任に提出をお願いします。

～なぜ？寝る1時間前はノーメディアが必要な？～

みなさんが使用するスマートフォンやゲーム機器からは、ブルーライトという光が放たれています。寝る前に、ブルーライトが眼に入ると、脳は目覚めてしまい、眠りが浅くなってしまいます。睡眠が不足すると、体や心にはどんな影響が出るのでしょうか。

①集中力の低下

②体の疲れがとれない

③かぜをひきやすい

④ストレスが増える



寝る前にやるとよいこと



ストレッチをする

呼吸を整えて、血行がよくなるため、心を落ち着かせることができます



音楽を聴く

自分にあたりリラックスできる曲を聴いてみよう



コップ一杯の水を飲む

脳の興奮を抑えて、落ち着くことができます



生活リズムを
学校モードに
戻そう！



朝ごはんを
ゆっくり食べる



朝は余裕を持って、
同じ時間に起きる

寝る前にスマホを見るのをやめ、
早めに寝る

