

ほけんだより



広島市立井原小学校
平成 24 年 9 月 3 日



9月23日(日)は運動会です。それに向けた練習が明日から始まります。残暑の厳しい中での練習となりますのでやはり「熱中症」が心配されます。規則正しい生活を送り、「熱中症対策」をお願いいたします。

本校では熱中症対策用に、昨年度から「首に巻く小物(首巻冷却タオルやスカーフなど)」を持ってきてよいことになっています。体調に合わせてお使いください。

夏休みが終わり、今日から学校が再スタートしました。子どもたちは、夏休みの間にしっかり遊び、たくさんの思い出を作ったことでしょう。しかし、楽しかった反面、寝るのが遅くなる→早く起きられない→朝ごはんを食べられない→元気が出ないというような悪循環になってはいないでしょうか。

9月とはいえ、まだまだ暑い日が続きます。すぐに運動会の練習も始まるため、生活習慣を早く元に戻し、元気に暑さを乗り切ってほしいです。そこで、本年度2回目の「生活習慣チェック」を行いたいと思います。生活チェックカード(夏休み明け版)を本日配布しますので、明日からの1週間ご協力をお願いいたします。

早寝のリズムをどうつくる？

- ・部屋を暗くする。
- ・寝る直前は激しい運動をせず、安静にする。

早起きのリズムをどうつくる？

- ・カーテンを開け、朝の光を入れる。
- ・窓を開け、外の空気を入れる。
- ・朝ごはんのにおいをただよわす。



太陽の光は大切！！

- ・朝の光で体内時計を調節します。
- ・朝の光で、心を穏やかにする「セロトニン」の活動を高めます。

まだまだ熱中症に用心！

動いて遊ぶとこんないいこと♪

- ・ルールを学び、社会性を身につける。
- ・心地よく疲れ、夜の寝つきがよくなる。

朝ごはんにはこんないいこと♪

- ・体温が上がり、朝から元気に活動できる。
- ・胃腸が刺激されて、朝ウンチが出やすい。
- ・家族で食べてコミュニケーションの場に。

9月の予定

- ・9/4(火)～10(月) 生活習慣チェック
- ・9/4(火) 身体計測(身長・体重)
- ・9/23(日) 運動会