

すこやか通信 9月号

せいかつ ととの 生活リズムを整えよう

なが なつやす お
長い夏休みが終わり、2学期のスタートです！

みなさんは夏休みモードから学校モードに切り替えができていますか？
生活リズムの変化で、からだのつかれが出やすくなります。心もからだも
げんきに2学期を過ごすことができるように、早ね・早起き・朝ごはんの3つ
を心がけましょう。まだまだ暑い日が続きます。熱中症を予防するため
にも、規則正しい生活が大切です。体調が悪いときには無理をせずに、担任
の先生や保健室に相談しましょう。

自律神経を整えよう

最近疲れやすい、やる気が出ない、頭痛がする…など困っていませんか？それは、自律神経が乱れているからかもしれません！

自律神経は、呼吸や体温、血液の流れ、代謝、排尿・排便などを調節しています。しかし、生活リズムが乱れるとストレスがかかると、その働きが悪くなって、ママがまな調を引き起こしてしまいます。

そんなときは、生活リズムの見直しが必要です。また、深呼吸もおすすめ。鼻から息を吸い、その倍の時間をかけて口から息を吐きます。これを何度か繰り返すと、自然に心の緊張もほぐれます。ぜひ、試してみてください。

かつはついくぞくていよてい しんちよう たいじゅう 9月発育測定予定(身長・体重をはかります)

| | |
|--------|-------------------------|
| 8日(月) | 1時間目1の1、2時間目4の2、4時間目5の1 |
| 9日(火) | 4時間目2の1 |
| 10日(水) | 2時間目4の1、4時間目6の1 |
| 11日(木) | 1時間目わかば、2時間目3の1 |

きゅうきゅう び 9月9日は救急の日です！

武生東小学校
R7.9.1

9月9日は9(きゅう)が2つで「救急の日」とされています。けがをしないのが1番ですが、けがをしてしまったときにあわてずに行動できるように、手当の仕方を知っておくとよいですね。

保健室に行く前に…

すり傷は…
傷口のよごれを水道水でしっかり洗い流す！

切り傷は…
せいけつなハンカチなどでおさえる！

鼻血は…
座って下を向いて、親指とひとさし指で小鼻をつまむ！

これができたらイイね！

保護者の皆様へ

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期のスタートです。
学校モードに切り替えていく段階では、子どもたちも疲れがたまりやすいと思います。元気に学校生活を送れるように、早寝早起き朝ごはん、たっぷり水分を持たせるなど、ご家庭でもご協力をお願いいたします。お子さんの様子がいつもと違うなど、心配や気がかりなことがありましたら、担任や保健室までご相談ください。
また、夏休み中に治療を終えられた方は、受診報告書の提出をお願いいたします。