

ほけんだより

2学期が始まりました

夏休みが終わり、2学期が始まりました。お休みの間に起きる時刻や食事の時間がずれてしまっていた人は、今朝元にもどせましたか？

今年の9月も、まだまだ暑い日が続きます。体が暑さに負けないように、早寝早起きを心がけて、朝ご飯を食べてから学校に来るようにしてください。水分をとってから家を出るのも忘れずに！



9月の保健目標：けがの予防をしよう。

“体の状態”や“心の状態”が、けがにつながります。夏休み明けですが、朝は早起きして、時間によゆうをもって歩いて登校してください。



9月の保健行事予定

月 日	曜日	行 事	メ モ
9 / 2	火	生活リズムカード開始	配布は9 / 1 (月)、提出は9 / 8 (月)
9 / 4	木	身体測定・保健指導	1年
9 / 5	金	身体測定・保健指導	2年
9 / 8	月	身体測定・保健指導	4年
9 / 9	火	身体測定・保健指導	3年
9 / 10	水	身体測定・保健指導	6年
9 / 12	金	身体測定・保健指導	5年
9 / 26	金	歯科検診	全学年
9 / 29	月	歯みがき指導のセットを持ってくる	全学年

身体測定の日は、
体育着を忘れずに！

おうちのかたへ



10 / 7 (火) 東京都歯科衛生士会による歯みがき指導があります。9月中旬に、保護者向けのお知らせを配布します。

①身体測定が終わったら、「定期健康診断の記録」を返却します。(家庭保管)

今回は2学期の測定結果の通知のため、裏面の〈発育の様子〉のみ印刷して返却します。

②「生活リズムカード」の取り組みを実施します(全学年)。

長期休みで崩れがちだった(かもしれない)生活リズムを整えるため、また、望ましい生活リズムを知るために「生活リズムカード」に取り組みます。就寝時刻と起床時刻は自分で決める形式ですが、ぜひカード裏面の「めやす」を参考にお子様とおうちの方で相談して決めてください。

生活リズムカード
を使って

生活リズムを整えよう



音楽に合わせて行進をしているときに、リズムがくるってしまうと、うまく歩けなかったり転んだりしてしまいます。人間の体も同じで、生活のリズム（起きたり寝たりする時こく、ご飯を食べる時間など）がくるってしまうと、うまく力が発きできなかったり具合が悪くなったりすることがあります。

まだまだ暑い2学期を元気にスタートするために、生活リズムを整えましょう。

ここがポイント！

なるべく

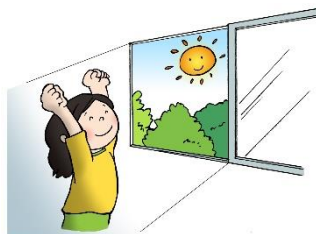
決まった時こくまでに、起きよう！

学校がある日もない日も、なるべく決まった時こくまでに起きましょう。

そして

朝の光をあびよう！

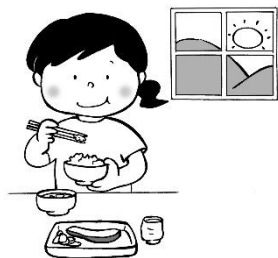
太陽の光でも電気の光でもよいので、目で明るいことを確認しましょう。くもりや雨の日でも外が朝だとわかるくらいの明るさがあればOK！朝の光で**体内時計**★をリセットしましょう。また、朝の光をあびると、14～16時間後に自然な眠気を起こす「メラトニン」が体の中で作られます。



★体内時計って？★

ヒトの体の中には「体内時計」があります。地球の時計の周期は1日が24時間ですが、体内時計の周期は24時間よりも少し長いので、放っておくと少しずつ後ろにズれていきます。このズレをリセットするのが朝の光です。

朝ご飯を食べよう！



大人とちがい、成長期の小学生は朝から赤・黄・緑の食品をバランス良く食べられるとよいです。でも、朝からそんなに食べられない！という場合、暑い時期は①ご飯やパンやめんなどの主食（黄色の食品）と②塩気のあるもの（しょうゆやみそ、ふりかけ、有塩バターなど）③水分（水、お茶、みそしるなど）だけでも体にとり入れましょう。例えば、ふりかけご飯が焼きおにぎり（冷凍食品）に水でクリアです。

ただ、朝は食べられないけど給食は食べられる！という人は、すいみん時間が足りていないことがあるので、すっきり自覚めるために、寝る時こくと起きる時こくを見直してみましょう。

いつうんこが出るか、チェックしよう！

1日1回朝にうんこが出るのが理想的ですが、2日に1回の人もあります。夕方家に帰ってゆっくりと出したい人もいます。ただ、何日もうんこが出ないままだと体調をくずすことがあるので、「1日2回」や「2日に1回」など、自分の排便（うんこを出すこと）のリズムを知ることが大切です。

なるべく

決まった時こくまでに、ふとんに入ろう！

学校がある日もない日も、なるべく決まった時こくまでにふとんに入しましょう。そのために、「やりたいこと」よりも「やらなければならないこと」を先にやりましょう。「やりたいこと」は時間を決めてそれを守ってやりましょう。

