

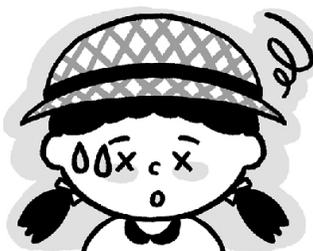
ほけんだより 9月

市川市立行徳小学校
保健室
令和6年9月3日

長い夏休みが終わりました。夏休みはゆっくり過ごせましたか？
休み明けは、生活リズムの変化で体のだるさ・つかれが出やすくなります。
また、まだまだ熱中症にも気をつける必要があります。
早寝・早起き・朝ごはんの3つを心がけて、体も心も元気いっぱい
過ごせるようにしましょう！



夏の疲労、残っていませんか？



- まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。
- 生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
 - 予定を詰め込みすぎない
(ゆったりモード)
 - ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
 - お風呂にゆっくり浸かる
 - 冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

朝ごはんはからだと脳に大切！



朝はみなさんも脳もお腹がペコペコ。
脳のエネルギーのものと
ブドウ糖をほきゆうするためにも
朝ごはんは必ず食べましょう！

保健室を利用するときのルール

保健室に来たときには、以下のことを守ってください。



担任の先生に
ことわってからくる



入室退出時には
あいさつをする



保健室ではさわがず
しずかにすごす



室内の備品などに
勝手にさわらない

進んでいます 子どもの居場所づくり

だれかとつながりたい、サポートしたい、いろいろな人が集まる場所。
あなたの住んでいる地域にもきっとできています。さがしてみてください。

子ども食堂・フードバンク



無料もしくは低額で
食事をいただくことができます

学習支援



学習のお手伝いをしてもらえます

カフェ・すごし場



お菓子を食べながらおしゃべりしたり遊んだり

体験活動



ゲームやボランティア活動を通して
仲間づくりができます