

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？

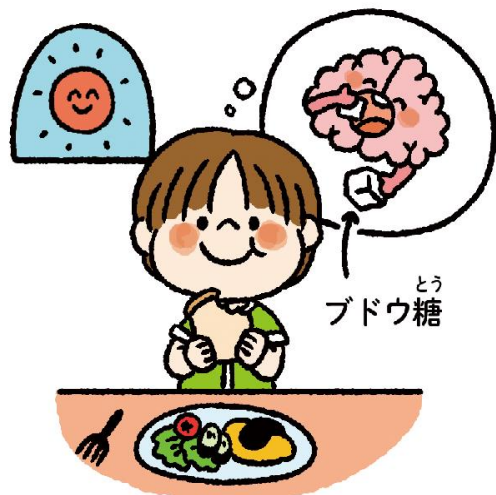


まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

- 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