

おうちの人といっしょに
読みましょう。

ほけんだより9月号

《9月の保健目標》・生活リズムを整えよう



早く寝る



早く起きる



日光を浴びる



朝ご飯を食べる

睡眠を見直しましょう

「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」こども版(厚労省)より

こども向けおすすめすること

- ・小学生は9~12時間、
- 中学・高校生は8~10時間を参考に睡眠時間を確保する。
- ・朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

規則正しく、十分な長さで休養感のある睡眠は

「こころ、学力、からだの発達・健康」と
「幸福感、生活の質をあげること」につながっています。

睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。適切な睡眠時間を確保することは、こどもの心身の健康にとって重要です。

大和田小学校では、9月29日から5日間、「第二回ヘルシーチェック週間」を実施します。睡眠時間に関する項目もありますので、この機会にまずは「睡眠時間を十分確保すること」「起きてすぐ朝日を浴びるようにすること」の2つについて、おうちの人と一緒に見直してみてください。



9月はこの後連休もあります。「小さくスタート」で少しづつ、心も体も慣らしていきましょう。

秋は気持ちの切りかえの季節?

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



なんときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しづつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましょう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



<おうちの方へ>

新型コロナ、インフルエンザが少しづつ発生し始めています。ともに出席停止になりますので期間中は登校を控えてください。また、市川市では新型コロナとインフルエンザのみ「証明書」の提出を不要としています。そこで、その報告について以下の通りにお願いします。

○インフルエンザ、新型コロナの場合

「電話またはスキットの欠席メール」と
「報告フォーム（学校ホームページのトップまたは右のQRコード）」による
報告をお願いします。



① 発症日(出席停止期間の確認のため) ② 受診した医療機関 以上2点を必ずお知らせください。



* 「応急手当にチャレンジ」の答えは、保健室前に掲示します。

このお便りのイラストは日本学校保健研修社発行「健」より。2次使用はお断りします。