



R7. 9. 1 保健室

ほけんだよりは、ぜひお子さんと一緒に読んでください。

ながかった夏休みもあっという間に終わりました。みなさんはどんな夏休みでしたか？「しんとくっ子健康チャレンジ」にとりくんで、生活リズムを整えることはできましたか？用紙は担任の先生に提出してくださいね。

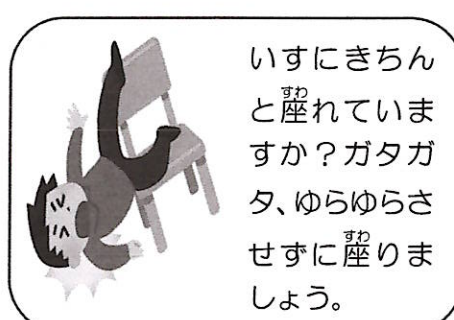
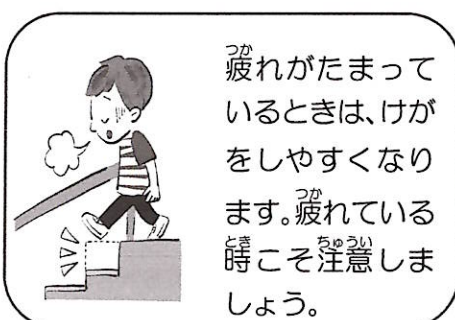
新学期が始まりましたが、「気持ち」と「生活リズム」は学校モードに切りかわっていますか？夏休み、ゆったり室内で過ごす事が多かった人は、急に夏休み前の生活に戻そうとせずに、少しずつ身体と心を切りかえていきましょう。



9月の保健目標 けがを予防しよう！



けがの90%は、危険なことをしたり、ルールを守らなかったり、不注意が原因だと言われています。みんなが気を付けることで減らせる学校のけがについて考えてみましょう。



【しんとくげんきっ子週間】

9月の第1週は「しんとくげんきっ子週間」です。

規則正しい生活習慣を身につけられるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に各ご家庭でもご協力ください。

スマホ・タブレット・TVなど、メディア媒体の使い過ぎにも気を付けましょう！

夏休み中、しんとくっ子けんこうチャレンジに取り組んでいた皆さんは、大きく生活リズムは崩れてはいないと思いますが、生活リズムが少し乱れてしまった人は、次のことに気を付けて生活を送りましょう。

起きたら太陽の光を浴びよう!!

毎日太陽の光を浴びることで、睡眠、覚醒のリズムが整い、質の良い睡眠をとれるようになるよ。

脳から幸福感や安心感をもたらすセロトニンが分泌されるよ。



朝ごはんを食べよう!!

脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせよう。

朝ごはんを食べると排便習慣も整うよ。



適度な運動をしよう!!

運動をすることで骨を丈夫にし、筋肉を強化することはもちろん、運動で体力を使うことによって、就寝時間が早くなり、次の日の朝スッキリ起きられるよ。

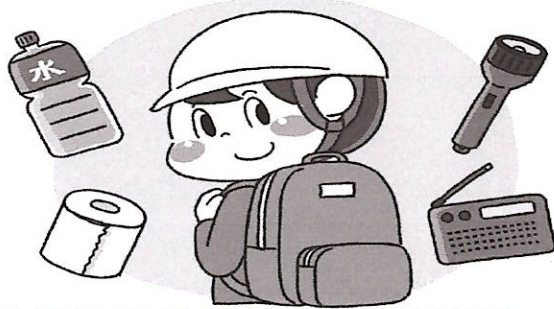


お風呂に入ろう!!

38℃くらいのぬるめのお湯にいつもより少し長い時間つかることで、ストレス解消やリラックス効果があるとされているよ。



9月1日は防災の日



約100年前の9月1日に、関東大震災が発生しました。この震災を教訓として、一人一人の防災の重要性を国民が意識する日ということで、9月1日が「防災の日」として制定されました。いつどこで大きな災害にあうかわかりません。毎年9月に防災について家族で話し合い、再確認してみたいはかがですか？話し合いをするときは、是非次のことを確認してみてください。

★避難場所の確認★

いつ、どこで災害が起きても、どこに避難するか家族での決まりごとができていれば、避難場所で家族が集合することができます。

場所は決まっても、行くまでの道路は安全ですか？市川市のハザードマップでは、浸水の想定される場所が確認できます。避難場所までのルートも一緒に話し合ってみてください。



★非常持ち出し袋の準備と、中身の確認★

避難する際に、スムーズに家から出られるように、非常の持ち出し袋を準備しておくとういいます。最低限の飲み物や、軽食、懐中電灯や携帯ラジオ、身分証のコピーなど、何を袋に入れておくかも、家族で話し合ってみてください。

すでに、非常持ち出し袋が準備してある場合には、賞味期限の確認などを家族でしてみてください。

