

ほけんだより 9月

令和4年9月1日発行 土庄町立土庄小学校 保健室

9月 保健目標 健康な生活リズムで過ごそう

9月の保健行事のお知らせ

まだ暑いです！



- 身体計測
 - 1年生 5日(月)・6日(火)
 - 2年生 6日(火)
 - 3年生 9日(金)
 - 4年生 6日(火)
 - 5年生 8日(木)
 - 6年生 5日(月)
- フッ素洗口
 - 9日より、原則毎週金曜日に実施します。
- 学校保健委員会
 - 17日(土) 3校時 ※延期の可能性あり

1か月以上あった夏休みもあっという間に終わりましたが、みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか。コロナが流行して以来、初めて行動制限のない夏休みとなったものの、全国的に感染者の数はずっと増え、小豆郡内でも流行しています。2学期も感染予防に気を付けながら、元気に過ごしたいですね。そのためにも、「夏休みモード」から「学校モード」に生活リズムを整えることから始めましょう。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

第2回 生活リズムチェックシート 9/14(水)～18(日)に実施します

第1回の生活リズムチェックシートも一度お返しするので、自分の生活を振り返りながら、よりよい結果となり、生活リズムが整うようにチェックシートに取り組んでみましょう。

長子配布

長期休業明けには、生活リズムの乱れ等から、心身の調子を崩す児童が増える傾向にあります。よく、お子さまの様子を見ていただき、気になることがありましたら、いつでも学校までお知らせください。また、夏休み中の生活から学校生活に戻すとともに、心も体も健康に過ごすことができるように、第2回生活リズムチェックシートを実施します。ぜひ、規則正しい生活習慣を身に付けることができるように、お子さまと一緒に考え、関わりながらサポートしていただけたらと思います。よろしくお願いします。

3つの幸せホルモンを出そう！

- ① 生活リズムを整えてセロトニン分泌！
しっかり日の光を浴びよう。
- ② 家族団らんの時間でオキシトシン分泌！
家族・ペットとのスキンシップも効果的。
- ③ 達成感をあじわってドーパミンを分泌！
自分で目標をたてて達成しよう。
お家の方は、ぜひ褒めてあげてください。



おうちの方へ
こんなときは
お知らせください

- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること

～9月1日は防災の日～

地震や台風、集中豪雨などいつくるか分かりませんが、災害が起きた時、まず何よりも大切なのは、慌てずに身を守ること。そして、日頃から「もしも」に備えておくことです。防災の日・防災週間を機に、一度家族みんなで話してみませんか。

避難・集合場所は？

防災

必要な備蓄は？

家族会議 記録

年に1度は家族全員で
確認しておこう！

連絡のとり方は？

自分の身の守り方は？

