



ほけんだよい

令和元年 9月 保健室 岩下

2学期が始まりましたね。雨や台風に悩まされた夏休みだったのではないのでしょうか。それぞれどんな夏休みがすごせましたか？友達や家族との思い出ができましたか？
休み中の生活リズムから切り替えて、暑さや疲れに負けない、体づくりをしていきましょう。

生活リズム、長い夏休みの中でみだれていませんか？



◎ おうちの人と1日の目標をたててみてください↓↓



うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まります

9月から本格的に運動会の練習がスタートします。1年生にとってはわくわくどきどきのはじめての運動会、6年生にとっては小学校で最後の運動会、2年生から5年生にとっても楽しみがいっぱいの運動会だと思います。

さて、運動会の練習が始まるにあたって、毎日勉強、練習、勉強、練習……。疲れがたくさんたまってしまいます。なので毎日しっかりごはんを食べて栄養を摂り、たくさん寝て1日の疲れをしっかりとして、体調管理をしっかりしましょう。

～睡眠チェック～

| | | | |
|---------------------|-------------------------------------|---|---|
| 1 朝なにかいらいらする | <input checked="" type="checkbox"/> | チェックの数が | 個 |
| 2 「よく寝た」と思うことが少ない | <input type="checkbox"/> | | |
| 3 早く目が覚めて、そのあと眠れない | <input type="checkbox"/> | ・0～2個・・・よく眠れている ・3～5個・・・少し眠りの質が悪い ・6～8個・・・実はあまり眠れていない ・9～10個・・・あまり眠れていない | |
| 4 お昼に眠くなる | <input type="checkbox"/> | | |
| 5 休みの日は1、2時間多めに眠る | <input type="checkbox"/> | | |
| 6 寝つくのに30分以上かかる | <input type="checkbox"/> | | |
| 7 寝る時間が決まっていない | <input type="checkbox"/> | | |
| 8 眠れるか不安 | <input type="checkbox"/> | | |
| 9 小さな音や光に反応して起きてしまう | <input type="checkbox"/> | | |
| 10 夜何度も目が覚める | <input type="checkbox"/> | | |

9月1日は「防災の日」

1923年9月1日、「関東大震災」という大きな地震がありました。それ以来、9月1日を「防災の日」としています。最近では、8年前の「東北大震災」や3年前の「熊本地震」、2年前の「九州北部豪雨」などの自然災害がありましたね。

何事もなく毎日を過ごしていると、防災意識が薄れがちですが、いつ何が起こるかわかりません。そこで私の家でもいざというときに備え、さまざまな防災グッズを常備しています。

おうちでもこの機会にぜひ防災について家族で話してみてもいいでしょうか？(・・?)

