



ほけんだより



令和3年8月 保健室 齊藤久子

がっき 2学期がスタート!

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。今年は緊急事態宣言が出たり、大雨が続いたり、なかなか「夏休みを満喫!」とはいかなかったかもしれません。みなさん、どのような夏休みを過ごしましたか? 私は7月号で宣言した早朝ジョギングはまあまあできましたが、そうめんは1回も食べませんでした。もともとそうめんはあまり好きではないのかもしれませんが、もしおいしいそうめんの食べ方を発見したという人がいたら、ぜひ教えてください。いただきもののそうめんを消費したいと思います。



8・9月の保健行事



8月26日(木) ~ 身長・体重測定 (全学年)

学級によって日時が異なります。学級通信や児童用ほけんだより「すこやか」をご確認ください。

9月29日(水) 耳鼻咽喉科健診 (1・2・5年生)

☆9月に予定していた内科・結核・運動器健診は10月に延期になりました。

宿題は終わらないのに 2学期だ

ほけんしつ こころのはいく

宿題は終わらなくても夏休みは無情にも終わりますよね。みなさんの中には7月中など早い段階で宿題が終わってしまった人もいれば、お盆過ぎから焦りだして、ぎりぎりセーフで終わった人もいます。中にはアウトだった人もいるかもしれませんね(-_-)

宿題は終わったけど、「なんだか気持ちの切り替えがつかないな。」「学校に行きたくないな。」「えー! 8月なのに2学期始まるん?」「夏休みもってわたしのそばにいて」と思っている人もいるかもしれません。

宿題が(ちょっと)残ってしまっている人も、なかなか気持ちの切り替えができない人も、大丈夫。

なんと!

今週は授業が午前中だけなんです!!

ゆっくり宿題して、ゆっくり学校に慣れていきましょう。

さあ2学期のスタートです...とは言っても気分のらないへ

<p>暑いからシャワーだけ...と言わず 心身の疲れもとれてぐっすり眠れるよ</p> <p>ゆるめのお風呂にゆっくり入ろう</p>	<p>朝ギリギリまで寝ていたいところですが</p> <p>少し余裕をもって起きてみよう</p>	<p>暑くて食欲も落ちこみ気味...?</p> <p>バナナ1本でも牛乳1杯でも何か口にに入れてみよう 朝食を必ず食べよう</p>
---	---	---

せんせい 先生たちからみんなへ はやね 早寝のアドバイス

はしもとさき せんせい
橋本沙季先生

かえ 帰ったら はや 早めにお風呂に入

り、寝るだけの状態にする。



さかもとたけし せんせい
坂本剛先生

ひつじを数える



ながとみりょう せんせい
永富遼先生

テレビや動画の誘惑に負けないで！



ひぐちさとし せんせい
樋口諭先生

ひるまそと げんき 元気よく遊び、お腹い

っぱいご飯を食べよう！



でしまえつこ せんせい
出嶋悦子先生

ばん ばん 晩ご飯をいっぱい食べて「早く眠れる」と自分に催眠術
をかける！



せりたとしえ せんせい
芹田敏枝先生

まず、早起きする



いわもとじゅんこ せんせい
岩本淳子先生

あさ はや 朝、早く起きる！！

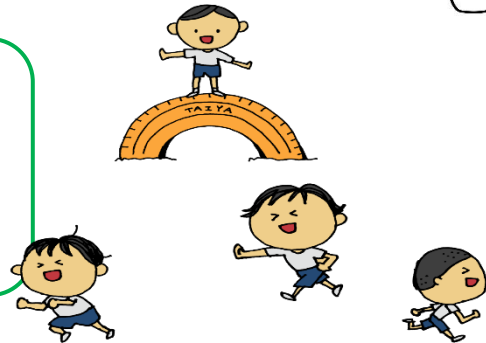
いとうまなみ せんせい
伊藤愛実先生

寝る前にスマホを

見ない！！

はたあゆみ せんせい
秦歩美先生

1日中動き回れ！！



たか きよしたか せんせい
高木義隆先生

感動する映画を観て号泣し、心地よく

眠りにつく。

あおきつばさ せんせい
青木翼先生

寝る前にヒーリング

ミュージックを聴く

いなつきひがししょうがっこう せんせい 稲築東小学校の先生たちに「早寝のコツ、アドバイス」を聞いてみました。保健室前の掲示板上にも他の先生たちからのメッセージが貼ってありますので、ぜひ見に来

てくださいね。今月載っていない先生たちの目標は、次回のほけんだよりと掲示板上で発表しますのでお楽しみに！！

8月30日（月）からマイプランカードの取り組みがあります。先生たちのアドバイスを参考にしてぜひ「早寝」の項目はパーフェクトめざしてくださいね！