

ほけんだより 9月号

令和元年9月9日
川口小学校
養護教諭 矢野加純
No. 8

2学期がスタートして、一週間が経ちました。

2学期開始のこの時期は、夏の疲れがあること、1日の気温差があること、たくさんの行事の練習が始まることから、子どもたちは疲れやすいです。自分に必要な量の水分と汗ふきタオル等をもって来る、夜や休みの日はゆっくり休む等、体調管理をしましょう！

また、お子さまの体調にいつも以上に心を配ってあげてください。

こんな生活リズムになっていませんか？



生活リズムをたてなおすには！

まずは、早起きから始めよう！

早寝早起きのリズムを確立するには、つらくてもまずは早起きから始めましょう。朝の太陽の光を浴びれば、眠けもすっきりします。

朝ごはんを欠かさず食べよう！

朝ごはんは、一日を元気にスタートさせる大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べれば、脳も体もしっかり目覚めてきます。

昼間は元気に体を動かそう！

昼間の運動量が少ないと、夜になってもなかなか眠くならないものです。元気に体を動かすことが、夜ふかしせずにぐっすり眠れる秘訣です。

9月9日は救急の日

