

ほけんだより 9月



さあ！2学期の始まりです 生活を見直そう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさん、夏休みは元気に過ごすことができましたか？この時期は、夏の疲れが出やすい時期です。まだまだ暑い日が続きます。体調を崩さないように規則正しい生活リズムを整え、心も体も元気に過ごしましょう。

子どもの体調管理をお願いします。

睡眠が不足していたり、疲れていたりすると、熱中症になりやすくなります。早く規則正しい生活に戻しましょう。

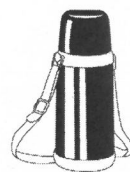
体調がすぐれない時は、計画帳や電話等で担任へお知らせください。

また、体調が良くない場合は、様子を見て、早めにご家庭に連絡させてもらうこともあります。連絡がつくようお願いします。



水分補給のため、お茶を十分に持たせてください。

飲む量は個人差があるので、お子さんのお茶が足りているか確認しながら、毎日十分にお茶を持たせてください。お茶が無くなったと保健室に来るお子さんがいます。大き目の水筒にする、水筒を2本にする等のご配慮をお願いします。



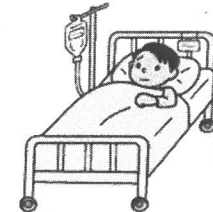
ぼうし・タオルを持たせてください。

必ず、ぼうしをかぶって登校しましょう。タオルは汗を拭くほか、水で濡らして首に掛けるようにすすめることもあります。



こんなときは、お知らせください

- お子さんの体調について
 - ・ 夏休み中の大きな病気やけが
 - ・ 新たにアレルギー症状が出たとき
 - ・ その他、調子の悪いところや気になること
 - 変更点
 - ・ 緊急連絡先
 - ・ かかりつけの医療機関
- 緊急時に必要ですので、必ず学級担任までご連絡ください。



夏休み明けの生活習慣について

毎年、9月は保健室の利用が多くなる月です。夏休み中の生活習慣は、この時期の体調に影響しているようです。夏休み明け、お子さんができるだけ早く規則正しい生活を取り戻せるよう、ご家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」をよろしくお願いします。

また、パソコン、スマホ、タブレットなどの強い光は、夜、特に寝る前に浴びると、眠くなるホルモンを出しにくくします。そのために眠りにくくなったり、眠りが浅くなったりして、朝起きてても疲れが取れないなど、生活リズムが崩れてしまいます。

- ☆ 夜9時以降は、スマホやタブレットなどの使用は辞めましょう。
- ☆ 朝起きたら、朝日を浴びましょう。

