

すこやか

令和5年9月4日
大田区立大森第三小学校
校長 桐田 裕貴
養護教諭 島田 留美

2学期が始まりました。夏休みはゆっくり休むことはできましたか？休みの期間が長いと寝る時間が遅くなってしまったり、朝起きられなくなってしまったりします。また夏の疲れや気温の変化などから、体調をくずすこともあります。規則正しい生活を心掛け、早く学校生活のリズムを作れるとよいです。



せいかつ
9月の保健目標 生活のリズムをとりもどそう

せいかつ 生活リズムの戻し方

2学期が始まって、夏休みの生活リズムから抜け出せないでいる人はいますか？ リズムを戻すポイントは？



★ 就寝時刻を決める

登校時刻から起床時刻を決める。起床時刻から、必要な睡眠時間を逆算して、就寝時刻を決める。

★ 決めた時刻に眠りに入るポイント2つ

眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。

ひかり
光



たいおん
体温

体を休めるには体温が下がる。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴する。体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。



2学期の計測があります。

9月4日～13日の間に2学期の計測があります。みなさん、自分の身長・体重はどのように変化しているでしょうか？それぞれのペースで少しずつ成長していると思います。

今回の計測で、体重が変わらなかつたり、減ってしまったたりした人もいます。夏バテなどで食欲がなくなっていないですか？

まだまだ暑い日が続きます。バランスのよい食事をして、パワーをつけてください。



