



9月になりましたが、まだまだ暑いですね。

夕方から秋の虫の声も聞こえてきますが、秋はほど遠いです。



みなさん夜はきちんと眠れていますか？

なかなか眠れない時、リラックスできる方法を考えたり、エアコンの温度調節などの

環境をよくしたりしますが、よい眠りには、規則正しい生活がとても大切です。

運動やバランスの良い食事を心がけても、布団に入る時刻が毎日バラバラでは、

ぐっすり眠れません。

体の中には体内時計があり、睡眠のタイミングだけではなく、前もってホルモンの

分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えてくれています。



規則正しい生活をする事で、体内時計が上手に動いて、プログラミング

されている睡眠がよいものになりますよ。♡。♡。°♡°。°♡。°♡°



お気軽にご相談くださいね

相談時間 木曜日

10:30~13:30

9月： 5日、19日、26日

10月： 10日、17日、24日、31日

11月： 7日、14日、21日、28日

12月： 12日、19日

ほけんだより

●トピック

- ・すいみんと朝ごはんのひみつ
- ・9月の保健行事予定



令和6年9月吉日
明成小学校 保健室



がつほけんもくひょう 9月保健目標 せいかつ ととの 生活リズムを整えよう



夏休みが終わりましたね。みなさんは、どのような夏休みを過ごしましたか？夏休みの思い出をたくさん聞かせてください。9月も暑い日が続きます。熱中症にも注意しながら過ごしていきます。そして、2学期もたくさん楽しんで心と体を成長させていきましょう。

～すいみんと朝ごはんのひみつ～



すいみんのひみつ

きおくが整理される

脳や体のつかれがとれる

めんえき力(ウイルスと戦う力)があがる

せいちょうする(せがのびるなど)



あさ 朝ごはんのひみつ

1日のスイッチが入る

脳と体のエネルギーになる

腸がしげきされて、うんちがでる

9月は心の疲れがしやすい時期です。「いつもより疲れやすい」「元気がでない」など心や体の疲れを感じたら、いつでも話にきてね。先生達は、話してくれるとても嬉しいです。

また、生活リズムを整えることで心と体の安定にもつながります。自分の生活をふりかえてみましょう！スクールカウンセラーの福島先生とお話したい人は、先生に教えてね。



●9月保健行事予定

9月3日～10日 身体計測：全学年 9月11日 心臓検診：1年生

9月2日～24日まで保健室の先生の勉強のために教育実習生が来ています。

全校のみなさんと関わることがありますので、よろしくお願ひします。

