

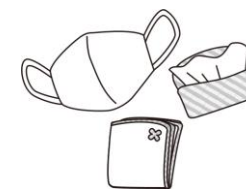
# ほけんだよ9月

NO.8 2022年9月5日 御杖小学校保健室

2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごしたせいか、ボーッと少し眠そうな様子で登校する人が多いような気がしました。2学期は運動会や遠足、学習発表会など行事がたくさんあります。元気に学校生活を送れるように、「早寝早起き、朝ごはん、朝うんち」を心がけて生活リズムを整えましょう。



## コロナと熱中症に注意して、2学期を元気にすごそう！



9月2日(金)に身長・体重測定を実施しました。4月から比べると身長は平均で2.6センチ伸びており、体重は1.1キログラム増えていました。身長が一番伸びていた人は3.9センチも伸びていました。小学生のこの時期は、好き嫌いせず何でもよく食べて、たっぷり睡眠をとることが大切です。

健康手帳「すこやか」について  
P1~2 9月の身長、体重  
保護者印の欄に捺印をお願いします。体重欄の〇に色をぬりましょう。

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくてもしっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を試してみよう

## 必ず守ろう！ 交通ルール

自転車のヘルメットをかぶろう

自転車マークと線があるときはそこを通ろう

信号を守って横断歩道を渡ろう

天気予報をチェック！

## 台風に備えての大事な約束

交通事故に気をつける

川や海などに近づかない

不要不急の外出は控える

自治体の避難指示に従う

### 自律神経とは・・・

体温や血圧、心拍、内臓などの器官をコントロールする神経系のことです。ストレスや乱れた生活習慣、急激な気温変化などの生活環境によって、自律神経がうまく機能せずに体調をくずしてしまうことがあります。

朝晩の寒暖差  
自律神経の乱れに注意

