

加茂小学校 保健室 令和3年9月3日



9月6日～9月10日は、すこやかウィークです！

事前の生活の振り返りとめあての設定をしていただきありがとうございました。

本日、すこやかカードを再度配付しました。

今の生活よりも少しでも良くなるように、また、良い生活を維持できるように頑張ってみましょう。

今回のすこやかウィークで特に力を入れていただきたい項目は「早ね・早起き」です！各学級で、早ね・早起きについて以下の内容を指導しました。ご家庭でも、「早ね・早起き」のお声がけをお願いします。

下学年には、眠っている間に、体の中で何が行われているのかをお話しました。

「体のメンテナンス」が行われていること、記憶の整理をすること、成長ホルモンがたくさん分泌されていることの3つです。大きく成長するこの時期に、しっかりと睡眠をとることがとても大切です。



上学年には、人の体は体内時計が備わっており、一定の生活リズムを刻んでくれていることをお話しました。体内時計のリセットには朝、太陽の光をあびることが重要です。また、体内時計のリズムを狂わせてしまうのは、ゲームやスマホなどの画面から出る強い光です。寝る直前までメディアに触れていると眠れなくなってしまいます。早めにやめて寝る準備をしましょう。



この時期の服選びのポイント

9月になりました。暦の上では秋ですが、暑い日もまだありそうです。また、雨の日もあり、寒暖差が激しく、体調を崩しやすくなります。

暑い日は、汗をかいたままにしておくと風邪や皮膚炎などの原因になることがあります。吸収性の良い素材の下着を着用し、汗対策をしましょう。

朝晩や雨の日は冷え込むことがあるので、脱ぎ着しやすい服が一枚あると良いと思います。服装の工夫をお願いします。



健康の記録を配付しました

2学期の発育測定の結果がまとまりましたので「健康の記録」をお返しいたします。

お子さんの発育状況を御確認ください。「健康の記録」の確認が終わりましたら、次のようをお願いいたします。

「健康の記録」の返却について

- 保護者印の2学期の欄に押印してください。
- 9月10日（金）までに担任へ返却してください。



こんな時はお知らせください！

お子さんの状態等で変わったことがありましたら、学校にお知らせください。

- 新たにアレルギー症状がでた
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること