

# ウオッチ

みつめてみよう じぶんの こころ と からだ

竜王小学校  
ほけんしつ  
R5.8.30

夏休みがおわり、2学期がスタートしました。楽しい思い出はたくさんできましたか？  
夏休みあけは生活リズムがくずれやすいです。無理に学校の生活に合わせようとすると、  
体調を崩すことがあります。少しずつ生活リズムをととのえていきましょう。

## 生活リズムを整える3つのポイント

### その1 朝ごはんは1日のスイッチオン！

人間の脳は眠っているあいだにもエネルギーをつかいます。  
1日を元気にすごすには朝のエネルギー補給が必要です。  
また、朝ごはんを食べると、からだは活動モードになり  
腸が動いてうんちもでやすくなります。  
朝ごはんを食べるのが苦手なひと、まずはひとくち食べてみましょう。



### その2 早寝早起きでからだを元気に！

睡眠をしっかりとると、体のなかで身長をのばしたり、  
体の成長を助ける「成長ホルモン」がでます。  
また、朝起きて太陽の光を浴びると、ストレスをへらしたり、  
眠りの質を上げる「幸せホルモン」がつけられます。  
いつもより少し早起きしてひなたぼっこしてみましょう。



### その3 スマホやゲームは寝る2時間前まで！

スマホやゲームの画面からでるブルーライトは脳に  
「おきて活動しろ！」という命令をしてしまいます。  
画面をみるのは、寝る2時間前までにして、  
宿題や読書をしてゆったり過ごしましょう。



# 9月9日は救急の日

## こども医療でんわ相談



発熱、頭をぶつけた、嘔吐、けいれんなど 判断に困ったら

# 8 0 0 0

夜間・休日、こどもの症状への  
対処法、受診をするか迷う時、  
#8000に連絡すると、医師  
や看護師からアドバイスを受  
けられる制度です。  
厚生労働省のホームページに  
詳しい説明がありますので、ぜ  
ひご覧ください。

おうちのかたへ

水筒の準備をお願いします。

残暑が続いており、引き続き熱中症への対策が必要です。水筒の準備をお願いします。

爪を切ってください。

運動会の練習に伴い、集団行動の機会が増えます。

今一度お子さんの爪の長さの確認をお願いします。

手のひら側からみて爪が見えるか見えないくらいの状態がちょうどよい長さです。



9月19日(火)から給食後の歯みがき指導を再開します！

新型コロナウイルス感染対策で中止していた給食後の歯みがきを再開します。

歯ブラシ、コップ、コップを入れる袋(20×15cm ひもの長さ40cm程度)の準備と、  
それぞれ19日に学校への持参をお願いします。

受診したらお知らせ下さい。

4月の健康診断結果で医師の診察が必要なお子さんには受診おすすめカードを配布しております。

医療機関を受診しましたら受診連絡票でお知らせ下さい。

身体測定のおしらせ

日程

8月31日 5年生

9月1日 1・2年生

9月4日 3・4年生

9月5日 6年生

おねがい

- ・身体測定当日は、髪の毛を頭のうえて結ばないようお願いします。
- ・体操服のご準備をお願いします。

