



令和6年8月29日
宗岡第二小学校 保健室
(親子で読むほけんだより)



＜9月の保健目標＞ 生活リズムをととのえよう

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。今年の夏休みは、雷や台風が多く、すっきり晴れた日が少なかったように感じましたね。まだまだ蒸し暑い日が続きますので、しっかり熱中症対策をしましょう。さて、みなさん、夏休みは楽しかったですか？生活リズムを崩さずに過ごすことができましたでしょうか。生活リズムを戻すには、朝の光を浴びて、体内時計を戻すのが良いそうです。朝起きたら、まずカーテンを開けて日光を浴びるようにしましょう。もちろん、早寝、早起き、朝ごはんも忘れずに！

元気の秘訣は、はやね・はやおき・朝ごはん



夜は9時～10時の間に寝るようにしましょう！なかなか眠くならない人は、寝る1時間前に部屋を暗くすると眠くなるそうです。

朝6時～7時の間に起きるようにしましょう！子どもだと9時間以上寝るのがベスト。自分の生活リズムを見直しましょう。



朝ごはんはしっかり食べましょう。朝ごはんを抜くと、授業中に眠くなり、集中することができません。おなかですきすぎると気持ち悪くもなってしまうます。

どうして朝は食欲が出ないのか・・・

それは、生活リズムの乱れや十分な睡眠がとれていないことが原因！朝ごはんは、一日の始めに体を動かすためのだいじなエネルギーになります。どうしても食べられないときは、バナナ1本やヨーグルトだけでも良いので食べるようにしましょう。また、水分をとることは、朝の排便にもつながります。しっかり水分をとるようにしましょう。



地域学校保健委員会が開催されました

7月22（月）に「歯みがきで守る未来の健康」をテーマとして、宗岡第二小学校、宗岡第四小学校、宗岡中学校の3校が合同で行う地域学校保健委員会が開催されました。

今年度は、オンライン開催となり、保護者の皆様が、気軽に参加できる開催様式に変更しました。ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。今年度は講師に宗岡中学校歯科医宮本日出先生をお迎えし



「あなたのお子さんは誕生日ケーキのロウソクを吹き消せましたか？～小学生が身に付ける「たった一つ」の習慣～」を題材に講演をしていただきました。児童の口腔機能について、お話しいただき、歯ブラシの選び方から、むし歯になる仕組み、フッ化物の働きについて、動画を使用したわかりやすい講義をしていただきました。参加した保護者の皆様からは、「オンライン開催になったことで、保護者と子どもと一緒に聞くことができてよかった」「口腔機能発達不全症について早期に対応する必要性を知ることができた」など、感想をいただきました。後日、地域学校保健員会の内容を配布する予定です。ご一読いただければ幸いです。



2学期も引き続き、歯ブラシの持参をお願いします。また、フッ化物洗口も引き続き実施しますので、コップを忘れずに持ってくるよう、お願いします

9月の予定

2日（月）	はついくそくてい <small>ねんせい</small> 発育測定 4・6年生
3日（火）	はついくそくてい <small>ねんせい</small> 発育測定 3・5年生
4日（水）	はついくそくてい <small>ねんせい</small> 発育測定 1年生・ポプラ
5日（木）	はついくそくてい <small>ねんせい</small> 発育測定 2年生
28日（土）	がっこうこうかいび 学校公開日

水筒の持参をお願いします！

まだまだ暑い日が続き、2学期は運動会の練習が始まります。熱中症対策のため、水筒の持参をお願いします。保健室では熱中症疑いの児童にOS1を補給させることがあります。