

# ほけんだより9月

令和5年9月1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

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。2学期は、1年間の学校生活の中でも一番長い学期です。夏の暑さが少し落ち着いてきたところですが、長い休みで生活リズムが乱れて、なんだか元気が出ない人はいませんか？2学期は、プールや運動会など、皆さんが楽しみにしている授業や行事がもりだくさんです。崩れた生活リズムを整えて2学期も元気に過ごしましょう。

### 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よう！  
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よ！

朝6時～7時の間に起きるようにしよう！  
寝る時間は子どもだと9時間以上寝るのがベスト。自分の生活リズムを見直そう！



朝ごはんはしっかり食べるようにしましょう！朝ごはんを抜いてしまうと、授業中に眠くなったり、具合が悪くなったりしてしまいます。

落ち着いて過ごせているかな？

「何かが」をしやすいのは「みんなも！」

慌てているとき



周囲の状況を落ち着いてみられるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき



「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき



前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

