

すこやか

R7.9.1
 豊橋市立下条小学校 保健室
 ほけんだより No.10

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。いつもとは違う経験ができた人や体をゆっくり休めることができた人などがいると思います。ぜひ、夏休みの思い出を先生にも教えてください。まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策もしながら、学校モードに切り替えていきましょう。

夏休みでズレてしまった体内時計リセットするには？

夏休み中に生活習慣が不規則になってしまった人もいます。一度ズレてしまった体内時計を元に戻すにはコツが必要です。

① 太陽の光を浴びる

まずは朝、同じ時間に起きて、カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。



② 朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると1日の体の調子が整いやすくなります。1日3食しっかりとることも大切です。



③ 軽い運動をする

布団に入る1～2時間前にストレッチなどの軽い運動をすると、睡眠の質が上がります。



ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じるくいで、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
 ください。



9月身体測定・視力検査の予定

	3日(水)	4日(木)
1時間目	6年	3年
2時間目		4年
3時間目	1年	
4時間目	5年	2年

服装: 体操服

持ち物: 眼鏡(持っている人)

