

ほけんだより

府中町立府中小学校

R3. 5 .7

保健室

でのできた。 ゴールデンウィークは楽しく過ごせましたか?ちょっとゆっくりしすぎて、昨日は学校

くに来るのがしんどかった~という人もいるかもしれませんね。5月は運動会

もあるので、生活リズムを整え直して、元気に過ごしましょう!





♪5月の保健行事♪

\Box	曜	行事予定	対象者
10	月	耳鼻科検診	3・5・6 年・特別支援学級・
			4-1 • 4-2
12	水	心電図検査	1年
17	月	耳鼻科検診	1・2年・4-3・4-4
26	水	眼科検診	3・4年
28	金	眼科検診	2・6年
31	月	歯科検診	1年





おうちの方へ

気温も上がり、熱中症にも気を付けたい季節になりました。暑い中、子どもたちは 運動会の練習をがんばっていきます。おうちでも、次のことに気を付けて、子どもた ちの体調管理をよろしくお願いします。

〇毎日, 水筒にお茶を準備して, 持たせてください。

〇朝の体温測定,健康観察を行い,体調が悪いときは無理をしないようにしてください。

<u>(家族の体調が悪い場合も,感染症予防の観点から,出席停止扱いになります。)</u>

〇子どもたちは、疲れて帰ってくると思いますので、夜は早く寝られるよう声をかけてあげてください。

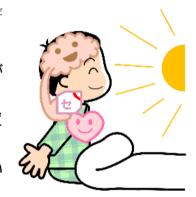
生活リズムを整えるために、 まずは、 はや ま 早起きからはじめてみよう!



早起きを勧める理由 その1

朝の太陽が体のスイッチを入れてくれるから。

人間は首から太陽の光が入ると、脳にスイッチが入り、体を動かす準備が始まります。冬に比べて、今は朝るくなるのがやいので、早起きがしやすい季節です。自覚ましをかけるなど
工夫して、早起きをがんばることから生活リズムを作っていきましょう。



はやお すず りゅう 早起きを勧める理由 その2

早く起きると、自然に早く眠くなるから。

学起きし、しっかり活動した体は、夕方から夜にかけて暗くなると、自然に眠たくなってきます。つまり簡単に早寝ができるというわけです。しかし、光刺激の強いテレビやスマホ、ゲームなどのメディアを使っていると、脳が興奮して眠りにくくなるので、要注意!寝る時間より 1時間前にはスイッチオフです!

