



令和8年9月1日
神川町立丹荘小学校
保健室

おうちの人と一緒に読みましょう！

あっという間に楽しかった夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。今の時期、なんとなく体がだるい、ぼーっとする、なんてことはありませんか？夏休み中の生活リズムの乱れがまだ残っているのかもしれません。疲れを感じたときや体調がすぐれないときは早めに布団に入り体を休めましょう。

まだまだ熱中症に注意



1日2〜3回の汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。

脳が喜ぶ生活リズムを取り戻そう！

規則正しい生活リズムで生活すると、脳をしっかりと育てられます。すると、勉強に集中できたり、友達の気持ちを考えられるようになります。そのためにはまず、睡眠がとても大切です。小学生に必要な睡眠時間は約10時間といわれています。脳はいつからでも作り直せます。自分の生活を振り返って、今日から実践してみましょう！

睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します。



寝る1時間前からスマホの使用を控えよう。



毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。

あさ朝

- 決まった時間に起きる
- カーテンを開けて朝の光を浴びる
- 朝ごはんを食べる

ひる昼

- 体をたくさん動かす

よる夜

- 寝る直前までスマートフォンやゲームを使わない
- 夜8時から9時までに寝る

これらのことを心がけて、毎日登校できると望ましいです。自分で健康管理できる力を身に付けていきましょう！

し 知ってる？ からだのサイン

心こころがつかれると、体からだにもサインが現あらわれることがあります。代表的な症たいひょうてき状しょうじょうを知しっておくことで、早はやく気きづき、早はやく対たい応おうすることにつながります。自じ分ぶんの心こころや体からだの状しょう態たいをチエックしてみましよう。何なにかサインが現あらわれていた場合ばあいには、先せん生せいやおうちの人ひと、保ほ健けん室しつの先せん生せいに相そう談だんしてくださいね。



ずつう ふくつう
頭痛・腹痛



すいみん
睡眠



しょくよく
食欲

おなかいたが痛いたくなったり、頭あたまが痛いたくなったりすることがあります。めまいや吐はき気けなどの症しょう状じょうがでることもあります。

なかなか眠ねれない、夜中よなかに何度なんども目めが覚さめる、こわい夢ゆめをみる、朝あさなかなか起おきられない、寝ねても寝ねても寝ね足りたりないなどの症しょう状じょうがあります。

朝あさごはんを食たべたくない、いつもより食たべられない、お腹なかがすいているはずなのに食しょく欲よくがわからない、などの症しょう状じょうがあります。

たいしょうほう

♡ストレスの対処方法

1 ぐっすり眠る



ね
たっぷり寝て
げんきいっぱい！

2 うんどう
運動する



そと
外でげんきに
あそぼう！

3 はな
お話しする



ともだちやかぞくと
おはなししよう！

4 す
好きなことをする



好きなことで
リフレッシュ！

ストレスに負けないで、笑顔で過ごそうね！

保護者の方へ

健康カードについて

9月の身体測定の結果を記入した健康カードを配付します。お子さんの成長の記録を確認していただき、押印のうえ、担任まで提出をお願いします。