

ほけんだより 9月

翁島小学校

2学期が始まって1週間が経ちました。
体調をくずしている人はいませんか？生活リズムがもどるには、1～2週間かかるといわれています。
長い2学期、元気に過ごせるように、まずは、生活リズムを整えていきましょう。

生活リズムを整える3つのポイント

～教育つれづれ日誌 学びの場.com より～

1. まずは、21時までに寝る！

- ・布団、ベッドに入って部屋の電気を消す。
- ・もちろん、携帯、本、漫画は、持ち込まない。
- ・満腹の状態で寝るのは、さけよう。
- ・理想は、寝る時刻の3時間前に食べないこと。



★寝る前の30分から1時間は、人工的な光を見ない方が、より質の良い睡眠になります。

2. 朝起きたら、朝日を浴びる！

- ・カーテンを開けて、光を浴びることで、体のスイッチが入ります。
- ・太陽光の刺激で、体の中の時差が解消する。



★朝の光を浴びることで、脳内にセロトニンが活性化されます。やる気が増すのです。

※セロトニンとは、心をおだやかな気持ちにさせてくれたり、体をシャキッとさせてくれる物質。
詳しくは、保健室前の掲示物を見てね！！



3. 朝食を食べよう！

- ・しっかりと食べたあと、実感できるくらいがベスト！

★朝食は金。昼食は銀。と言われるように、一日の活動エネルギーとなります。そして、よくかんで食べることで、脳にも良い刺激が！
しっかりと食べたあと感じるくらいの量がベストだそうです。

9月のほけんもくひょう

ぼうし
けがを防止しよう。

2学期は、さまざまな行事がたくさんあり、その準備や練習で忙しい日々が続きます。
落ち着いて行動しないと、けがをする危険がたくさんあります。自分の行動を振り返り、けがをしないように落ち着いて行動してください。

あぶ
危ないことをしていないかな？
すこ
～少し気をつければ防ぐことができるけが～



人が通る場所は、荷物を整理・整頓しておきましょう。



いすをぐらぐらさせていると、たおれて頭を打ったりすることも。



机を動かす、窓や出入口を開けたり閉めたりする、立ちあがったりするとき、まわりに気をつけましょう。

かさや木の棒、給食袋などを振り回していませんか。人に当たって、けがをすることがあります。



ろうそくを走ったり、せまい教室でふざけたりしていると、ぶつかってけがをすることがあります。