

さあ 2学期スタート!

2学期が始まりました。今年の夏休みは天気恵まれた日も多く、北海道らしいからっとした暑さが続きました。充実した日々を過ごすことはできたでしょうか?前号ほけんだよりで記載したとおり、私は鉄棒を試してみました。結果、逆上がりできず。娘は「うんていができるようになりたい!」と言って毎朝近くの公園でうんていの練習をしていました。結果、うんていをマスター。大人になると、子どもの「伸びしろ」と「吸収力」のすごさに本当に驚かされますね。悔しい結果にはなりましたが、娘のあきらめずに挑戦し続ける姿から、大切なことを学んだ夏休みになりました。

さて、夏休みモードから学校モードに切りかえるためにも生活リズムのリセットが大切です。夏休みも『はやね・はやおき・朝ごはん』を意識をして取り組むことはできたでしょうか?『はやね・はやおき・朝ごはん』はそれぞれが密接な関係にあります。『朝ごはんは、時間がなくて食べられなかった。』という言葉が保健室の問診で多く聞かれる現状から、特に『はやね』の重要性を感じています。時間がなくて朝ごはんが食べられない→寝坊をしたから→寝るのが遅かったから…という具合に、元をたどれば就寝時間の話をすることがほとんどです。はやねをする→はやおきができる→時間に余裕をもって朝ごはんが食べられる。さらに、夜に間食をせず、十分な睡眠時間を確保することで、起床時に適度な空腹感を得られます。「朝は食欲がないから…」と朝食欠食を続けていると生活リズムがくずれていくばかり。2学期も元気に過ごせるよう、ぜひ生活リズムの原点となる『はやね』を心がけてみてください!

あせも対策



吸水性、通気性の
いい服装を選ぶ



やさしく汗をふく

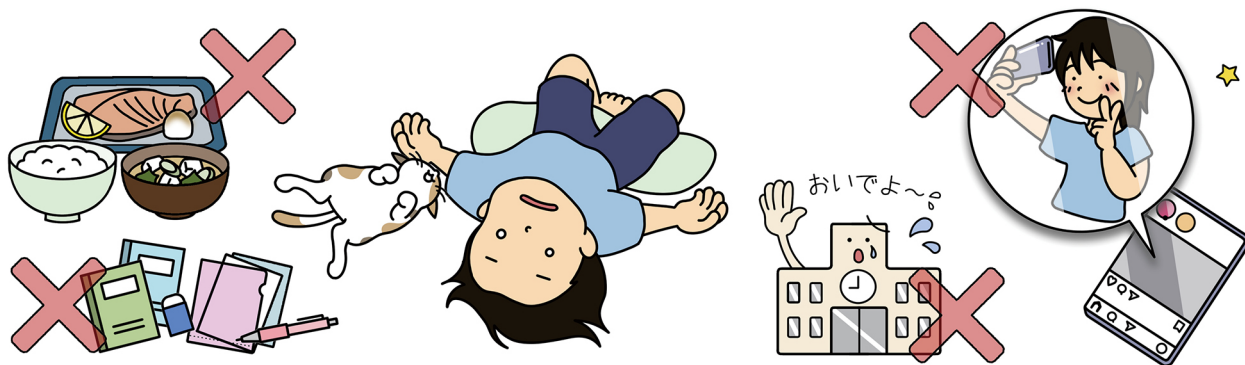


汗をかいたら
シャワーをあびる



汗をかいたら
清潔な服に着替える

休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから
楽しそう!と声を出す

軽くでいいので
5分くらい動いてみる

アップテンポの
音楽を聴いてみる



くがつついたち ぼうさい ひ 9月1日は防災の日



ぼうさい
防災グッズ
の確認を
しよう

9月1日は、防災の日。地震や台風など自然災害の多い日本では、一年中「いざというとき」について意識しておきたいもの。

水（一人1日3L×3日分が目安）や食べ物、着替え、ラジオ、軍手、電池など、いざというときの持ち出しグッズを準備していますか？ 賞味期限などを見直していますか？ 小さい子どもやお年寄りがいる場合、ペットを飼っている場合など、おうちの事情に応じて、必要なグッズをストックしておくとう安心です。