

# ほけんだより 9月



札幌市立光陽小学校 保健室 R8. 9. 2

2学期が始まって1週間が過ぎました。学校の生活リズムには慣れましたか？「夏休み中によく夜更かししていて、朝起きるのが辛い…」「1日学校で勉強したらヘトヘト…」という人もいないでしょうか？少しずつ生活リズムを戻していきましょう。

## 9月の“だるおも”解消！

1か月の夏休みが明けて、9月はなんとなく「だるいな」「体が重いな」と体も心も疲れがちです。体の調子を整えて、2学期も元気に頑張しましょう！

### ①生活リズムを見直す

(早寝早起き、朝ごはん)



夏休みに夜更かしのクセがついてしまった人も

いるのでは？

・日中にたくさん活動する  
・お昼寝しない  
の2つに気を付けて、夜にたっぷり寝ましょう。

### ②予定をつめこみすぎない



学校、宿題、習い事、友達との約束…毎日忙しいですね。たまに「何もしない日」をつくってのんびりするのをおすすめです♪

### ③お風呂にゆっくりつかる



お風呂につかると、疲れがとれやすくなったり、ぐっすり眠りやすくなったりと、良いことたくさん！熱すぎないお湯に、10分を目安につかってリラックス！

### ④ぐっすり眠る(寝る前にスマホやパソコンは見ない)



スマホ、ゲーム、パソコンは、脳が起きてしまうので、寝る1時間前でストップ！ぐっすり眠って、頭も体もゆっくり休ませてあげましょう。

## あなたにとってうれしい言葉は？

あなたは、どんな言葉をかけられるとうれしいですか？

自分のうれしい言葉がわかったら、友だちが喜ぶ言葉についても考えてみませんか。自分の気持ちと同じように友だちの気持ちも大切にすると、コミュニケーションがうまくいきます。

「すごい」「すばらしいね」→ほめられる言葉

「ありがとう」「助かったよ」→感謝される言葉

「大丈夫？」「平気？」→心配してもらう言葉

「さすが！」「頼んでよかった」→認められる言葉

# ～保護者の皆様へ～

夏休み中に、こんなことはありませんでしたか？

## ○健康診断の結果を受け、治療や検査のため受診した。

⇒“お知らせカード”（黄色い、A4のプリント）の下部を切り取り、保護者の方が受診結果を記入して学校へ提出してください。受診状況は、「健康カード」に記録しています。

## ○【食物アレルギーに関して】新規で発症／受診した。

⇒受診した結果、給食や校外学習、調理実習等、学校生活で配慮が必要になった場合は、必ず学校へ御連絡ください。毎年11～12月頃に、全校児童を対象に食物アレルギー調査を実施していますが、前回の調査結果から変更がありましたら、速やかに御連絡をお願いします。

（例）

- ・これまで食物アレルギー「なし」であったが、新規で発症し、受診したところ、食物アレルギーがあると診断され、食物アレルギー「あり」に変更になった。
- ・これまで食物アレルギー「あり」で給食等の対応を行っていたが、原因食物が増えた、又は減った・なくなった。

## ○けがをして通院・入院した。

⇒学校管理下外（家庭、習い事、旅行など）でのけがで通院・入院した場合は、「PTA 共済会」の補償の対象となる場合があります。けがをした日からその日を含めて30日以内に事故報告をする必要がありますので、速やかに学校へ御連絡ください。

⇒学校管理下（通学を含む）でのけがで受診した場合、「日本スポーツ振興センター」の災害給付の対象となりますので、学校へ御連絡ください。

## <1年生 心臓検診のお知らせ >

1年生を対象に、心臓検診を行います。

日時：10月23日（金）9:40～ ※欠席者は、冬季休業中に健診センターで受けることになります。

方法：問診票の回収、心電図検査

★9月の終わりに、心臓検診問診票を配付します。全員にご記入いただくことになっておりますので、ご協力をお願いいたします。