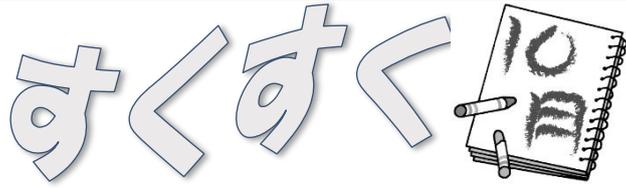


ほけんだより



発行
令和7年10月3日
曾我小学校
保健室

季節の変わり目に気をつけましょう



夏の猛暑の頃よりは過ごしやすい季節になってきています。しかし、油断をすると朝夕にぐっと気温が下がることもあります。一日の気温の変化が大きいと、自律神経が乱れがちになり、体調をくずしやすくなります。体調を整える生活を心がけていきましょう。そして、寒くなったら上着を羽織るなどして調節できるようにしましょう。朝、児童の様子をみていると、「あくび」をする子が多くいます。今年度の学校保健委員会のテーマは「いっぱい寝るといいことがあるよ」です。7月には「ぐっすり☆すみんチャレンジカード」にも取り組んでいただきありがとうございました。保護者の方からのメッセージも読ませていただき、ご協力に感謝しています。もう一度、睡眠の大切さを思い出してください。



<睡眠の大切さをお子さんとお話ししてください>

「いっぱい寝るといいことがあるよ」ポイント 4



①元気に体を動かせる

病気やけがをしたとき、ぐっすり眠り体を休めることで、早く治すことができます。

また病気への抵抗力を高め、病気になりにくくします。そして、よくなることで、頭の中もすっきりして記憶力もよくなります。

②体・心の疲れがとれる。

1日活動した体は、血液のめぐりが悪くなったり、筋肉が固まったり、気づかないうちに、疲れがたまっていきます。また心も1日いろいろなことがあって、疲れています。

寝ることで、体の疲れがとれ、明日のための力がつきます。そして元気な心、やさしい心を取り戻します。（寝不足だとイライラしませんか？）

③体を成長させる。

子供にとって、睡眠が大切であるという大きな理由は、骨の成長や脳の発育をたすけてくれる「ホルモン」が、睡眠と大きく関係しているからです。

④熱中症予防

十分な睡眠をとることで、熱中症を予防できます。

本校や小田原市内の学校では、感染症の発生報告があります。うがい、手洗いを心がけ、感染予防に努めましょう。また、咳が続く時やご家族に発熱等の体調不良の方がいられる時は、マスクの着用を心がけましょう。

体調を整えるために





「上履き」の寄付をありがとうございました。



不要になった「上履き」を学校に寄付していただきありがとうございました。サイズもそろい始め、9月から「上履きの貸し出し」をスタートしました。

上履きを借りた場合は、借りた上履きと「上履き返却のお願い」の用紙を家庭に持ち帰りますので、洗ってから学校に返却してください。

*引き続き不要になった上履きがありましたら、寄付をお願いします。

季節の変わり目ですね・・・

あせふきタオル・ぼうし・寒いときに使う上着を持ってきましょう。

熱中症を防ぐために、教室ではエアコンを使います。席によっては、寒く感じる場合があります。

曇りの日も帽子をかぶります。



運動会の練習、がんばっています。



毎日の健康観察をお願いします

すいぶん
水分ぶそくでは
ないですか?



ぼうしをかぶって
いますか?

あさ
朝ごはんを
食べて
きましたか?



らく
服がゆるい、きつい
かん
感じはないですか?

てあし
手足のつめは
のびていませんか?



くつのサイズは
あっていますか?



くつのひもは
ほどけていませんか?

