

ほけんだよ 9月

座間市立相模野小学校 保健室 2022年9月号

長い夏休みが終わりました。2学期は、水泳学習や、遠足などの行事が予定されています。

夏休み中、生活リズムが乱れてしまったという人も、まずは毎日決まった時間に早起きをすることから始めて規則正しい生活リズムをとりましょう。



新型コロナウイルス感染症対応について



日頃より、ご家庭での健康観察やマスクの着用等、感染症対策について、ご理解ご協力いただきまして、ありがとうございます。

ニュース等で連日報道されているように、全国的な新型コロナウイルス感染症の感染拡大が収束していない中、新学期が始まりました。

今までと同様、登校前に必ず、ご家庭で検温と健康観察をするようお願いいたします。その際、発熱やのどの痛み、咳が出るなど普段と体調が少しでも異なる場合には登校を控え、ご家庭で休養していただき、必要に応じて医療機関を受診してください。

また、令和4年8月26日付座間市教育委員会より示されました「夏季休業終了後の教育活動について」にありますように、同居の家族に同様の症状（発熱やのどの痛み、咳がでるなど）が見られる場合にも登校を見合わせていただくようお願いいたします。

きょうだいが体調不良で欠席の場合は一緒にお休みしていただき、登校後に発熱やのどの痛み、咳等の体調不良で早退する際は、きょうだいそろって早退となりますので、ご承知おきください。

*上記の対応は、感染状況によって解除されることもありますので、必ず教育委員会からののお知らせをご確認ください。



新学期がはじまりました。



光・暗やみ・外遊びで体内時計を整えましょう!!

今年も夏休みの前後一週間、「生活習慣カレンダー」に取り組んでももらいました。長い夏休みの間、規則正しい生活リズムで過ごせたでしょうか。

つつい夜更かししてしまった人も、今から生活リズムを整えて、2学期を元気に過ごせるといいですね。

体内時計を整えるには・・・

- ☐ 朝だいたい決まった時間に起きる
- ☐ 休みの日も平日と同じ時間に起きる

☐ 朝、明るい光を浴びる

☐ 夜、明るい光を浴びすぎない。

スマホやゲームなどの画面を見ないようにする。



☐ 天気の良い日は外遊びで体を動かし、太陽の光を浴びる。

☐ 食事の時間を決める。

☐ 朝ご飯は、特にバランス良くしっかり食べる。

☐ 夜食は控える。



記憶を定着させる

記憶を整理して、必要なものを定着させています。勉強したことも、寝ないと抜け落ちてしまうかも。



体を成長させる

寝入ってすぐの数時間で成長ホルモンがたくさん出ます。骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を治します。



脳のメンテナンス

起きている間に働き続けた脳をゆっくりと休めつつ、老廃物を排出しています。