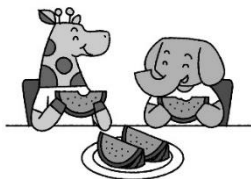


保健だより 8月 9月

2023年8月25日(金)
 ひらかたしりつまきのしょうがっこう 保健室
 枚方市立牧野小学校 保健室

どんな夏休みでしたか?



おでかけする、いつもはできないことをする、ゆっくり過ごすなど、気分転換できましたか? どんな夏休みだったか、また聞かせてくださいね!

休みのあいだ、寝る時間がおそくなったり、いつまでもだらだら寝ていた人はいませんか? 少しずつ、学校があるいつもの生活にもどしていきましょう!!

まずは「早起き」からはじめよう!

みだれた生活リズムをととのえるためのステップ!



- よる はや 夜、早くねる
- ひるま からだ うご 昼間、体をよく動かす
- あさ た 朝ごはんをしっかり食べる
- まずは、早おきからスタート!

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は、早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても、しっかり食べる

ストレスをためない

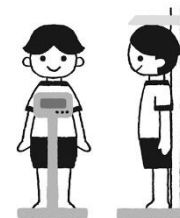


自分なりのリラックス法を試してみよう

ひと おうちの人や、とも 友だちに、きいてみよう

月曜日(8/28)から夏休みあけの2測定が始まります

1学期とくらべて、身長は伸びているかな? 体重は増えている? 減っている? 周りの人とくらべるのではなく、自分がどれだけ変わったかを知ることが大切です。



台風の接近が予想されるときは

風で飛ばされそうなものは、室内に入れるか固定する

避難経路や避難場所、連絡方法などを家族で話し合っておく

備蓄品を確認し、非常持ち出し袋も準備しておく

最新の気象情報や避難情報をこまめにチェックする