

# 保健だより

2022年8月24日  
山花小中学校 保健室

せいかつ ととの  
生活リズム整っていますか??



なつやす ま お がっき  
夏休みもあつという間に終わり、いよいよ2学期のスタートしましたが、  
なつやすちゅう やす がっこう  
夏休み中の「お休みモード」から「学校モード」に切りかえることはできましたか?  
がっこう とにち  
せっかくの「学校モード」を土日できずさないようにしましょうね!

## 8月 保健・給食・感染症予防目標



### 〇生活リズムを正そう!

どにち あいだ へいじつ おな じかん お おな じかん ね いしき  
・土日の間も、平日と「同じ時間に起きる」「同じ時間に寝る」ことを意識しましょう。

### 〇汗の始末をして、清潔に過ごそう!

うんどう あせ からだ ひ  
・運動などでかいた汗をそのままにしまうと体が冷えてしまい、  
たいちょう げんいん まいにち げんき す あせ  
体調をくずしてしまう原因になります。毎日、元気に過ごすために汗ふきタオルなどを  
ようい  
用意しましょう。

### 〇マスク熱中症に気を付けよう!

のど き  
・マスクをしていると「喉のかわき」に気づきにくくなります。  
はず すいぶんほきゅう いしき  
「マスクを外す」「こまめに水分補給をとる」ことを意識しましょう。



### 〇お箸や食器を正しく使おう!

はし しよつき ただ つか  
・お箸、食器の正しい持ち方ができているかチェックしてみましょう。



## 生活リズムって??

せいかつ  
生活リズムとは…

まいにち せいかつ すいみん しょくじ ふろ うんどう こうどう  
毎日の生活（睡眠・食事・お風呂・運動・トイレ）などの行動を

「何時にするか」「どれくらいするか」をあらわすものです。

お 起きてから3～4時間後に眠たくなる人は生活リズムが悪いかもしれません…

### ポイント①

「体の電源ボタン：朝ごはん」



あさ たいおん ひく あたま からだ  
朝は体温が低くなり、頭も体も  
うご 動きにくくなっています。「体の  
なか お 起きるために必ず、  
あさ 朝ごはんを食べましょう!

### ポイント②

「体の電源オフ：すいみん」



まいにち おな じかん ふとん  
毎日同じ時間に布団にはいるよう  
にしましょう。寝る直前に「スマ  
ホをいじる」「おやつを食べる」な  
どはNGです!

ほか あさ たいよう ひかり  
他にも「朝、太陽の光を  
あびる」「寝る1時間前にお  
ね じかんまえ  
風呂に入る」「毎日軽い  
ふろ はい まいにちかるい  
うんどう  
運動をする」などたくさん  
のポイントがありますが、  
どにち  
この土日はポイント①・②  
を心がけてみてください  
ね!