

ほけんだより 9月

祇園小学校 保健室

生活リズムを整えよう

「生活リズム戻そう週間」を実施します！
9月2日（水）～8日（火）

夏休みが終わりましたが、いつも通りの生活リズムは取り戻せていますか？早寝・早起き・朝ごはん・排便
テレビやゲームの時間について、自分の目標を立て1週間取り組みます。〇がたくさんつくように、意識した
1週間にしましょう！今回のチャレンジ対象学年は全学年です！ご家庭でのご協力をお願いいたします。

睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します。



寝る1時間前からスマホの使用を控えよう。



毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。

おうちの方へ

台風や雨の日に体調不良「気象病」かも



雨の日や、気圧が下がる前に、決まって体調が悪くなる子どもが増えています。サボっているのではなく、自律神経の乱れなどによって引き起こされる「気象病」かもしれません。

気象病の症状

頭痛 めまい 耳鳴り 倦怠感 関節痛 動悸 など

怠けではありません

理解されにくい病気なので、周りの目を気にして不登校になるケースも。症状の特徴や発症しやすい条件を理解し、必要な場合は休息や受診をするなど対策を立ててあげてください。



★保健室より★

夏休み期間中に・体調の変化があった・新たにアレルギーの症状が出た・緊急連絡先が変わった・その他お子さんの体調で気になることなどありましたら、お知らせください。