

ほけんだより

2023年
9月

9月に入り、まだまだ夏の名残を感じますが過ごしやすい日も増えてきました。この時期は夏休みとの生活リズムの変化で体調を崩しやすかったり、疲れが出やすいときです。疲れを感じたら早めに寝たり、たまにはゆっくり過ごしたりと、健康に過ごせる工夫をしていきましょう。

新学期を迎えた皆さんへ

長い夏休みを終え、また学校が始まりました。今皆さんに伝えたいこと、それは「よく来たね」ということです。

長い休みがあると、大人でも、お仕事に行くのが嫌になったり、面倒になることがあります。ですので、皆さんも「学校面倒くさいな」とか「また毎日学校行くのかー・・・ちえ。」と思ってもいいのです。

そんな中でも学校に来た皆さんは、エライ。学校に行きたくても行けない、でも保健だよりはお家で読んでくれているそのあなたもエライ。

最初はエンジンがかからなくても大丈夫。ごはんを食べて、しっかり遊んで、早めに寝る。そうやって過ごしているうちに、今までの調子が戻ってきますよ。

保健室では、いつでも皆さんの来室をお待ちしています。「ただなんとなく来てみた」「少し静かなところで落ち着きたい」なんでもいいです。たまには雑談でもしましょう♪先生は、皆さんの健康を願っています。



秋の睡眠健康週間



8月27日～9月10日は秋の睡眠健康週間なんだったって。ちはるちゃんは、毎日何時間寝ているの？

うーん。毎日21時にはお布団に入っているんだけど、そこからスマホ見ていたりして、実際に寝るのは23時くらいかな。起きるのは6時。



えー！！7時間しか寝てないの？

それはまずいよ・・・。

厚生労働省は、10代の僕たちが健康に過ごすには、8～10時間の睡眠が必要だと言っているんだよ。

しかも、寝る直前までスマホの強い光を浴びているとなると、睡眠の質も低下するよ。

ぐっすり眠れていないんじゃない？

たしかに最近、授業中とか夕飯前とか眠いんだよね。さすがに23時に寝るのは遅かったかあ。寝る前のスマホやめて、がんばって21時に寝てみる！



もうすぐ運動会

運動会の練習が始まりましたね。まだまだ暑い日が続きますので、熱中症には充分気を付けましょう。「無理をしない」「早寝早起き朝ごはん」が大切です！運動前の準備運動もしっかり行ってくださいね。応援しています。

