

1. 基本的な生活習慣を身につけておきましょう。

○早寝、早起き

朝 7 時までには起きるように習慣をつけてください。

睡眠は低学年では 10 時間は必要です。「9 時就寝、7 時起床」を目安に。

夜更かしは、朝起きられない、朝食が食べられないなどの悪循環になります。



○朝ごはん

朝ごはんは一日のエネルギー源です。朝ごはん抜きでは、脳の働きが鈍くなり集中力が散漫になります。また、イライラする子もいます。

○排便

便意がなくても、決まった時間（できれば朝食後）にトイレに行かせ、排便をする習慣をつけさせてください。

☆学校で便意が起こったとき、一人でできるようにしておいてください。

※ トイレの正しい使い方を覚えましょう。

・便器の中でできるように。 ・おしりをきちんとふけるように。 ・水を流せるように。

2. 自分でできることは自分でやらせてみましょう。

～見守りつつ、声をかけながら、自分でできることを増やしてあげる～

○朝の洗顔、歯みがき、髪の手入れ・・・定期的に給食後に歯みがきに取り組んでいます。

(歯ブラシを持たせてください。)

○洋服の着替え、脱いだ衣服をたたむ・・・健康診断がはじまります。

○食事の前、トイレの後の手洗い。

○外出後のうがい、手洗い。

○ハンカチ、ティッシュを持ってくる。つめを切る習慣

3. 学校で困らないために

○和式のトイレに慣れておきましょう。

間に合わない子もいます。簡単に脱げる服装でお願いします。

○健康診断や体育での着替えも、脱ぎ着のしやすい服装でお願いします。

○「お腹が痛い」「おしっこがもれた」など、困ったことをきちんと話せるようになっておきましょう。

○手入れのしやすい髪型をおすすめします。

4. 登校前に、毎朝の健康観察をお願いします。

○朝から体調のすぐれない子がいます。(体の面・心の面)

一日の学校生活が送れるか、体調の確認をしてください。

○休み明けに疲れた様子の子がいます。

休日のレジャー、習い事などが過労にならないように気をつけてください。



5. 保健室について

保健室は、応急処置や発育測定、健康診断、保健指導、健康相談などをするところです。

○保健室での処置について

保健室の手当ては、あくまでも病院や保護者に引き継ぐまでの応急手当の範囲です。大きなけがは、病院に連れて行きますので、保護者の連絡先は確実に学校にお知らせください。

○日本スポーツ振興センターについて・・・別紙

学校管理下での、けがや病気で病院に行く場合、日本スポーツ振興センター制度が利用できます。

加入については、入学後プリントを配布します。