



ほけんだより 9月号



令和5年9月8日




小池特別支援学校 保健室

夏休みが終わり2週間経ちましたが、病気やけがによる欠席は少なく、子どもたちは元気に過ごしています。朝晩は涼しくなりましたが、日中の日差しは強いので、引き続き熱中症に注意が必要です。また、市内では、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが流行している地域もあり、まだまだ油断はできません。規則正しい生活は、熱中症と感染症のどちらの予防にも効果的です。手洗い・換気などの基本的な感染対策も引き続きよろしく願います。

すっきり起きて、一日を元気に過ごそう

お子さんは、朝すっきり目覚めることができますか？夜ぐっすり眠り、朝すっきり目を覚ますことを習慣にできると、「病気にかかりにくくなる」「体が楽になる」「気持ちが明るくなる」などのよいことがあります。今一度、お子さんと一緒に「寝る時間」「ゲームやテレビを見る時間」の確認をお願いします。

朝、すっきり起きるためのコツ

<p>運動をする</p>  <p>気持ちの良い疲れでぐっすり眠ることができます。</p>	<p>部屋の明かりを消して寝る</p>  <p>スマホやテレビの光は、眠りの邪魔をします。寝る30分前には消しましょう。</p>	<p>朝日をあびる</p>  <p>体内時計がリセットされ、「活動モード」に切りかわります。</p>
---	---	---



中学部、高等部には、養護教諭と一緒に「すっきり起きるためのコツ」について紙芝居やクイズを用いて学習しました。すっきり起きることができた日の良かったことについて尋ねると、子どもたちからは、「朝ごはんをおいしく食べることができた」「気持ちよく元気に過ごせた」「おうちの方と楽しく会話ができた」などたくさんの答えが出ました。

一人一人が、これからすっきり起きるための目標を立てています。「目覚めチェック」「チャレンジカード」のご協力ありがとうございます。目標が継続できるよう、ご家庭での声かけをよろしくお願いいたします。