

# ほけんだより

令和7年 9月号  
下作延小学校 保健室



長い夏休みが終わり、久しぶりの学校生活が始まりました。わくわくする気持ちがある一方で、少し疲れが出てしまうこともあります。夜更かしや食事の時間の乱れなどで、一度崩れた生活リズムはなかなか戻りにくいといわれています。早寝早起きや朝ごはんなど、基本的な生活習慣を意識しながら、少しずつ学校のリズムに体を慣らしていきましょう！

## ♪ 正しい生活リズムを取りもどそう ♪

### 早ね早起きをしよう



夜ふかしや朝ねぼろは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

### 朝日を浴びよう



朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

### 朝食を食べよう



朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

### 運動をしよう



日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

その症状、**夏バテ** かもしれません

冷房バテに要注意！



夏バテは暑さだけが原因ではありません。冷房の効いた部屋に1日中いるという人や暑い屋外と冷房の効いた屋内の行き来が多い人も夏バテになることがあります！寒暖差により自律神経に乱れが生じたり、体が冷えきることによって血行が悪くなったりすることがあります。冷房の設定温度を上げたり、屋内で羽織れる上着を常備し、体を冷やしすぎないようにしたりするなどの工夫をしながら、冷え対策も行いましょう。

出典：日本学校保健研修社健、出町書房、少年新聞社

## 後期の身体計測について

### 【後期 身体計測の日程】

9月29日(月) 5年生、6年生  
30日(火) 3年生、4年生  
10月1日(水) 1年生、2年生

9月末から後期の身体計測を行います。髪型や服装の配慮をお願いします。結果につきましては、前期の計測結果とともに別紙にまとめたものを配付予定です。ご理解ご協力よろしくをお願いします。

