

夏休みが終わって2週間ほど経ち、お子さんは毎日の生活のリズムを取り戻しているでしょうか。8月下旬から9月にかけて、夏の疲れが出る頃です。お子さんの健康観察等をお願いいたします。

“秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど)も関係していると言われています。



秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



子ども達にアンケート

保健室前の掲示板で、「自分の体のことを知っているか?」というアンケートをとりました。



今回のテーマは、自分の体重。体重を知っていれば掲示にシールを貼ります。わからなければ、自宅や保健室で測定してからシールを貼っても良いことにしました。自分の体重が分かる!と早速シールを貼る子、保健室へ体重計測に来る子、「家で測ってくる」と意気込む子など、自分の体を知ろうとする姿も見られました。

約2か月の掲示期間に参加してくれた児童の人数は、右の通りです。次のテーマは、身長です。9月の発育測定を主体的に受けてくれることを願っています。

1年生		2年生	
●	●	●	●
1年生 7人	2年生 3人		

3年生		4年生	
●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●
3年生 30人	4年生 49人		

5年生		6年生	
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●
5年生 40人	6年生 21人		

低学年は自分の体を知る、中学年は自分の体の変化に気付く、高学年は体の変化を健康という視点で捉える、を目標に「自分の体を知ろう」と伝えています。体や健康についてご自宅でも話してみてください。