

Smile 8・9月



上尾市立東町小学校
令和6年8月 保健だより

うんどうかい おんがくかい おお ぎょうじ がっき はじ こんがっき えがお がっ
運動会、音楽会など大きな行事がたくさんある2学期が始まりました。今学期もみなさんが笑顔で学
こうせいかつ おく ほけんしつ みまも あつ ひ つづ すいみん あさ
校生活を送れるよう保健室から見守っていきます。暑い日が続きますが、睡眠と朝ごはんをしっかりとって、
げんき とうこう
元気に登校しましょう。

8・9月の保健目標

はやねはやお 早寝早起きをしよう

ねむれない・起きられないときは…

よる あか ひかり ちゅうい
【夜は明るい光に注意しよう!】

よる あか ひかり
夜に明るい光をあびると、ねむりをうながすホルモンの分泌がおさえられ寝つきが悪く
なります。スマホ画面の光も寝つきを悪くする原因ですので、寝る直前までスマホを使う
ぜったい へ や くら ほう
のは絶対にやめましょう。部屋は暗くした方がねむりやすくなります。



あさ たいよう ひかり
【朝は太陽の光をあびよう!】

あさ たいよう ひかり たいせつ たいないどけい
朝は太陽の光をあびることが大切です。体内時計のズレがりセットされ、すっきり目
ざめて からだが元気に活動できる状態になります。また、体内時計をリセットすると、夜も
てきせつ じかん しぜん あさお みる ひかり
適切な時間に自然とねむくなります。朝起きたら、カーテンを開けて光をあびましょう。



自分でできる応急手当 してる? てあてのしかた

すりきず すいどう みず あら なが 水道の水で洗い流す	ぢ はな血 すわって、こばな つまむ すわって、小鼻をつまむ	ゆび うご つき指 動かさないで冷やす	あし つり すこ 足のつり 少しずつのばす
			

発育測定結果をお知らせします!!

9月6日(金)に健康手帳を返却しますので、以下3点を
確認していただけますよう、お願いいたします。

- *6ページ発育の記録を確認してください。
- *4・5ページの2学期の欄に押印をお願いします。
- *7ページのグラフを記入してください。

9月9日(月)に学校へ提出してください。

お待ちしております

