

ほけんだより 9月

熊本支援学校
保健室
令和3年9月発行

長かった夏休も終わり、いよいよ2学期がスタートしました。
 今年は新型コロナウイルス感染症の感染が拡大し、外出ができず、家で過ごした人が多かったのではないかと思います。
 夏休み明けは学校の生活リズムについていけず、疲れやすく体調を崩してしまいがちです。学校の生活リズムに徐々に体を慣らしていきましょう。

<9月の保健行事>
 身体測定を行いました

【高等部】
 1日(水)・2日(木)

【中学部】
 2日(木)・3日(金)

【小学部(1~3年)】
 3日(金)・6日(月)

【小学部(4~6年)】
 7日(火)・8日(水)

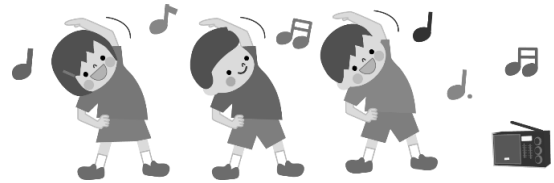
早寝・早起き よいリズム月~できることからはじめよう~

★★★生活習慣チェックリスト★★★

毎日、ほぼ決まった時間に起きる



よく体を動かして遊ぶ(運動する)



朝、起きたら太陽の光を浴びる



夕ごはんは寝る2時間前までに済ませる



毎日、朝ごはんを食べる



寝る前にはデジタル機器(ゲーム、スマホ、タブレット等)を使わない



毎日、ほぼ決まった時間に寝る



5つ以上チェックがついたあなたは
【金メダル】
 できていないところは
 できることから始めてみよう

(参考: 早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来 文部科学省)

★早く寝るためのコツ★



① まずは早起き + 外遊び・運動

いきなり早寝をするのは難しいので、まず早起きからはじめましょう。
早く起きて、よく体を動かせば、疲れて早く寝ることができます。

② 暗く静かな環境をつくる

「寝つきやすい状態」にするために、寝る時間が近づいたら、
部屋の中も少しずつ暗くしていきましょう。



③ 毎日同じ時間、同じ流れで眠るようにする

同じ時間に夜ごはんを食べ、お風呂に入り、テレビを消し、
寝室に移動するというように、毎日同じことを繰り返すことで、
脳が眠くなるサイクルができます。



(参考：早寝早起き朝ごはんポケットガイド「早寝早起き朝ごはん」全国協議会)

新型コロナウイルス感染症の感染防止対策について

現在、感染力が強いと言われている変異株（デルタ株）の感染者数が増加し、全国的に
児童生徒の感染も増えています。新型コロナウイルス感染症から自分や家族、周りの人を
守るために、感染防止対策をしっかりと行っていきましょう。



○発熱、風邪症状、倦怠感、息苦しさ、味覚嗅覚障がいがある場合は自宅で休養する。

○県リスクレベルがレベル4以上の場合には、

同居の家族に発熱等の風邪症状がみられる時は登校せずに自宅で待機する。

○発熱等の症状がある場合は、必要に応じて医療機関を受診する。

受診後は、検査結果を学校にお知らせください。

