

5号

平成30年7月19日
熊本支援学校保健室
文責 田上


いよいよ、夏休みが始まります！自由な時間がいっぱい毎日。どんなふうに過ごそうかな…と考えるだけでもワクワクしますね。夏休みを楽しく過ごすには、健康でいることが大切です。けがや病気に気をつけて、楽しい思い出をいっぱい作ってくださいね。夏休み明けに、心も体もひとまわり大きくなった元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています♪

生活リズムをくずさないコツ

つい遅くまで起きていて、昼と夜が逆転してしまった！なんてことにならないように・・・
今日からできる6つのコツを教えます！※目標と約束は、おうちの人と話し合って時間を決めましょう。

① 毎朝起きる時間を決めよう！

目標★ _____ 時までには起きます。



④ 夜ごはんは寝る3時間前までに食べよう！

それ以降の夜食はひかえめに。

② 朝日をあびよう！

太陽の光が生活リズムをととのえてくれます。

朝起きたら、まずカーテンをあけましょう。


⑤ 眠る前は、まぶしい光をさけよう！

約束★テレビやゲーム、スマートフォンを

使っていないのは、夜 _____ 時まで。

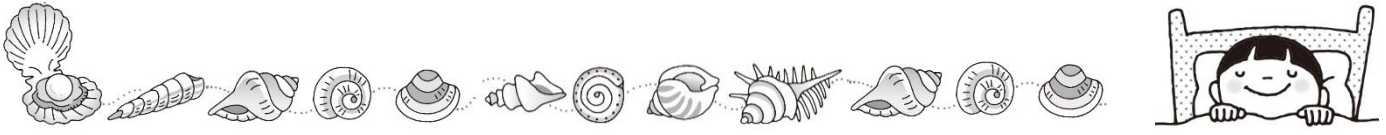
③ 朝ごはんを食べよう！

脳や体の目覚めをたすけてくれます。



⑥ 決まった時間にふとんに入ろう！

目標★ _____ 時までにはふとんに入ります。



夏休みは治療のチャンスです！



健康診断の結果は確認しましたか？
 病院でもう一度見てもらった方がいいと言われたけど、まだ病院に行けていない…という人は、時間のある夏休みがチャンスです！！
 病院に行くときは、診断結果をお知らせした紙を持って行き、『受診報告書』を病院で書いてもらう必要があります。
 書いてもらった紙は、夏休み明けに学校に持ってきてくださいね！