



ほけんだより

令和4年9月13日

長与南小学校 保健室

9月に入り、これからだんだん涼しくなり、過ごしやすい季節になっていきますね。

しかし、朝夕は冷えたり、夏の疲れが出たりして、体調を崩しやすい時期でもあります。

「五ざる」の生活を心がけ、2学期も元気にがんばりましょう。



「生活リズムを整えよう！」

体位測定時に実習生が、
保健指導を行いました。



★2学期が始まって、1週間が経ちました。生活リズムは、改善できていますか？

早寝

1・2年…21:00
3・4年…21:30
5・6年…22:00
までに寝よう！

早起き

遅くても6:45
までに起きよう！

朝ごはん

バランス良く
食べよう！

寝る前の メディアの制限

寝る30分前には
使用をやめよう！

早寝・早起き・朝ごはんを心がけることで生活リズムが整います。また、睡眠の質を上げるためにも寝る30分前からメディアを控えるようにしましょう。

予備マスクは、ランドセルに入ってますか？



汚したり、落としたり、
必要となることがあるので、
3～5枚、必ず入れて
おきましょう。

～実習生のあいさつ～

長崎県立大学から来ました「^{まつやま}松山^{ともよ}知世」です。

養護教諭実習で9月1日から9月21日まで、
3週間ほどお世話になります。

南小の皆さんの健康面のサポートを頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。