

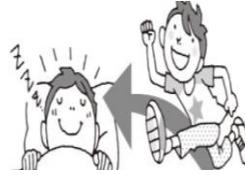
いよいよ8月

平成30年8月29日
大阪市立今川小学校
保健室

1. 2学期の目標を決めて、目標がかなったことを頭（脳）でイメージする！

（目標がかなったらどんな気持ちになるかな？ 自分に何を言ってあげようかな？…など）

2. 寝る前に『楽しいことを毎日3つ見つけます！』とイメージする。



2学期始まって嫌だな…とにかく考えていると、頭（脳）が嫌なことばかりをたくさん見つけてしまう名人になってしまいます。楽しいこと探し名人になるために、『楽しいことを毎日3つ見つけます！』と頭でイメージしてから寝ることをおすすめします！

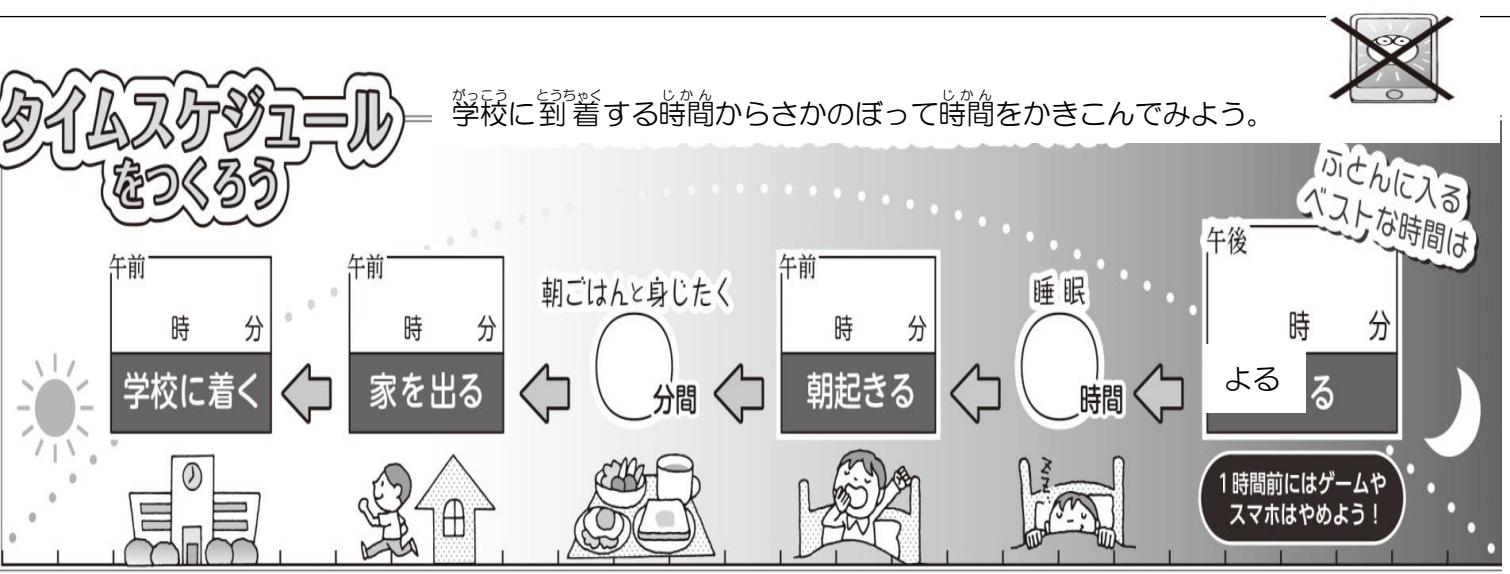
3. ねむくても早起きから始めよう！



夏休み夜更かしが続いている人へ。体は24時間の「体内リズム」で動いています。早くおきれば眠りのスイッチも夜のちょうど良い時間に入るように早ね早起きのリズムが整います。ただし、夜にスマートフォンなどを見続けると、太陽の光と同じ成分の光がスマートフォンから出ているので眠りのスイッチは入りません。家族の人とスマートフォンの使用時間を一緒に決めて使いましょう。

タイムスケジュールをつくろう

学校に到着する時間からさかのぼって時間をかきこんでみよう。



いよいよ2学期がスタートしました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要です。2学期もさらに元気パワーを増やし続けて、色々なことに粘り強くがんばることができる方法をいくつか紹介します！

あいうべ 体操

人間本来の鼻呼吸で

免疫力アップ！



2学期最初の発育測定の際に実施する保健指導の内容は『鼻呼吸の大切さ～あいうべたいそうをしよう～』

口呼吸を安静時に続けると口の中の粘膜が乾燥して色々な病気になり、口呼吸を直せば病気を治すことができ口呼吸を鼻呼吸にする『あいうべたいそう』（みらいクリニックの今井一彰医師が考案した）を子どもたちへ伝えます。

『あいうべたいそう』についての詳しい情報は、次号からの保健だよりでお伝えさせていただきます。

次の4つの動作を順にくり返します。



①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

熱中症 かも! どうすればいい? 判断チャート

