



1 学期の健康診断で治療が必要だと言われた人は夏休み中に病院へ行きましたか？書類を書いてもらった人は、担任の先生か保健室まで提出をお願いします



みなさん、長い夏休みはどうでしたか？とにかく体を休めた人、部活動を頑張った人、勉強に専念した人、たくさん遊んだ人、旅行に行った人…一人ひとりが色々な過ごし方だったと思います。学校が始まるのが楽しみだった人もいれば憂うつに感じている人もいるでしょう。先生もみなさんが元気に過ごせるようにサポートしますので、どうしてもしんどくなった時には声をかけてくださいね。それでは、また2学期も元気に頑張りましょう！！

夏休みでズレてしまった体内時計 リセットするには？

夏休み中に生活習慣が不規則になってしまった、あるいは昼夜逆転してしまったなんていう人もいるかもしれません。一度ズレてしまった体内時計を元に戻すにはコツが必要です。

① 太陽の光を浴びる

まずは朝、学校に行く日と同じ時間に起きて、カーテンを開けて太陽の光を浴びます。



② 朝ごはんを食べる

特に糖質とたんぱく質がオススメ。一日の体の調子が整いやすくなります。欠食せず三食しっかりとるのも大切。



③ 軽い運動をする

布団に入る1～2時間前にストレッチなどの軽い運動をすると、睡眠の質が上がります。ただし、激しすぎる運動はNG。



早めに体内時計を
リセットしましょう



風鈴の文字を
並べ替えよう

風鈴に書いてある文字を枠の中に入れてね。



□□□□□□を整えるには

□□□□から

スマホを使うときの ルールを決めよう



ストレートネック状態

使うときの姿勢も
気をつけよう！

体の負担になっていますよ！

・使用時間を決める！

（長時間使用は脳の発達に遅れが出たり、視力が落ちます。運動不足にもなるし、学力も下がるかも！？）

・寝る前は使わない

（睡眠不足になり、体内時計が狂う）

ほどほどに使おう！！

「ストレートネック」って知っていますか？ 本来、首は頭を支えるために少しカーブしていますが、スマホなどを見る時に、猫背で首を前に突き出すような悪い姿勢で毎日あるいは長時間いると、首がまっすぐのまま固定してしまう状態のことです。

「ストレートネック」になると、首にコリや痛みが生じたり、頭痛が起きたり、手がしびれるなど良くないことばかり！！今すぐ姿勢を見直しましょう！

《保護者のみなさまへ》

いつも学校保健活動へのご理解とご協力をありがとうございます。夏休み明けは子どもたちも心身の調子が乱れやすい時期でもあります。しっかりとサポートさせていただきますが、保護者の皆様も何かございましたら遠慮なくご相談ください。

生活リズムを整えるには はやおき から 暗号チャレンジの答えへ