

令和6年8月29日 志木第二小学校 ほけんしつ

せいかっしゅうかん ま なま 生活習慣 ②見直そう /

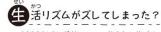


規則正しい生活とは、「バランスのは、 食事」「適度な運動」「睡眠の時間と質」などが、挙げられます。気温が高く外で遊びない日もあり、運動不足になってしまいがちです。そんな日はお家でストレッチをするなど、できることを考えてみるといいですね。

朝が二ガテ

スッキリ起きられないの

のはどうして?



元々体内時計は25時間。生活 リズムはずれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても

同じ時間に起きて 朝日を浴びるとこ ろからスタート。

よくねむれていないのかも?

れましょう。

ない びょうき げんいん 質や病気が原因のことも

体質や病気が原因になって いることもあります。気に いることがある人は保健室 でも相談に乗りますよ。

8 . 9 [

保健の予定

※水泳学習の関係で1・2年生の 日程を変更しました。

日にち	内容	該当学年
8月30日(金)	発育測定	5·6年生
9月 3日(火)	発育測定	たんぽぽ・3・4年生
9月 4日(水)	発育測定	I·2年生

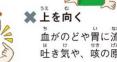


今回の発育測定では、アタマジラミと爪のチェックも併せて行います。前日までに爪を切りましょう。ポイントは、手のひらを上にしたときに指から爪が見えない程度が適切です。 * * * * * * *









※ ティッシュを詰める 鼻の中を傷つけて しまうかも。



★首をたたく、冷やす
止血の効果はありません。

ー学期は、毎日のように鼻血での来室がありました。学校以外でも鼻血が出ることがあると思います。学校外では保健室に来れませんね。対処方法を知っていると、少し安心だと思います。