



春日井市立出川小学校 保健室

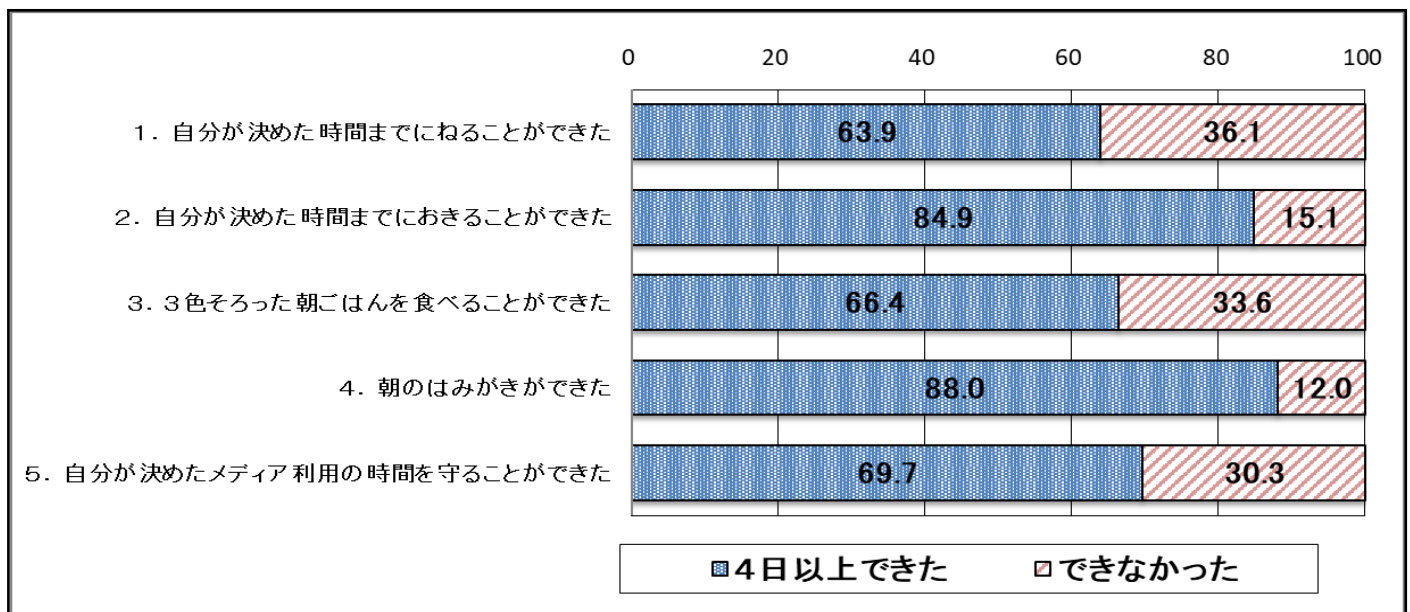
令和4年10月3日(月)

No. 8

暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。今の時期のような「季節の変わりめ」は、体調をくずしやすいです。『ぬぐ』『きる』がすぐにできるような服そうにしたり、しっかりとすいみんをとったりして、体調を整えましょう。

おはようカードの結果です！

夏休み明けの9月5日～9日におこなったおはようカードの結果です。夏休み中に夜ふかしをしていた人は、朝起きるのがつらかったようですが、少しずつ生活リズムが整ってきたのではないのでしょうか。今回から、「ねる時こく」「おきる時こく」「メディア利用の時間」は自分で決めてもらいました。自分で決めた時間を守るようにがんばっていきましょう。



Q 何時間くらいねむればいいの？

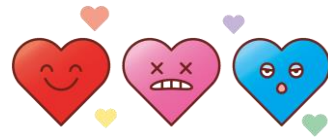
A 時間よりも、リズムとぐっすりねむれたかどうかが大切！

必要なすいみん時間は、人によってちがいます。「〇時間しかねていない」とか「〇時間もねている」ということよりも、何時にねて何時におきたのか、ぐっすりねむれているか（ねむりの質）が大切です。午前中だるかったり、授業中にいねむりをしたりするのは、よくねむれていないしょうこです。1・2年生は9時まで、3・4年生は9時半まで、5・6年生は10時までねると、生活リズムが整ってくるとおもいます。





こころのけんこうコーナー



～「ふわふわことば」と「チクチクことば」～

わるぐちなど相手を傷つける「チクチクことば」に対して、相手を元気にさせたり、うれしい気持ちにさせたりする言葉を「ふわふわことば」と言います。「ふわふわことば」をたくさん使うと、相手だけではなく、自分自身もいい気分になります。

ふわふわことばとチクチクことばをあつめてみよう！

ねん くみ なまえ

★ 書いた人は、たんにんの先生にわたすか、保健室に持ってきてください。



感じたことや考えたことを書きましょう。