



# げんきな子

H30. 9月

浜岡東小学校保健室



2学期がスタートしました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？楽しかったことやがんばったことをまた教えてください。さあ、気持ちも生活も「夏休みモード」から「学校モード」に切りかえましょう。9月は夏の疲れから体調を崩しやすいです。規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。

## 元気のひけつは、規則正しい生活リズム



☑ 早ね早おき、じゅうぶんな睡眠



☑ 3度の食事をしっかり食べる



☑ 毎朝きまった時間にうんち



☑ 外で元気にからだを動かす

生活リズムを整えるために、明日8/29(水)から『げんきになるカード』を使って生活リズムをチェックします。

## 寝る前のブルーライトに注意！！

なかなか寝付けられない、朝すっきり起きられない、午前中は調子が悪いという人・・・

**パソコンやゲーム機、スマートフォンが原因かもしれません。**

それらの画面から出るブルーライトを寝る前に浴びると、眠りを誘うホルモン（メラトニン）の分泌量が少なくなってしまいます。そのため、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなって朝起きても疲れがとれないなど、生活リズムが崩れてしまう場合があります。

➡ **寝る2時間前にはパソコンやゲーム機、スマートフォンなどの画面を見るのをやめましょう！**



健康診断で治療のお知らせをもらって、夏休み中に病院に行った人は、病院の先生に書いてもらった治療のお知らせを担任の先生に提出してください。

