



令和5年9月1日
昭島市立拝島第一小学校
保健室

長い長い夏休みが終わってしまいましたね。みなさんは、どのような夏休みを過ごしましたか？体調を崩さず、元気に過ごすことができたでしょうか？

来週からグッドモーニング 60分が始まります。夏休みの間で生活リズムが崩れてしまった人たちは、この機会をチャンスに健康な生活リズムを取り戻しましょう。まだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症に気をつけて生活しましょう。



9月の保健行事

グッドモーニング 60分	《取り組み期間》9/4(月)～9/10(日) 《カード提出日》9/11(月)		
身体測定・保健指導	1年生	2年生	3年生
	1・3組：9/11(月) 2組：9/12日(火)	9/4(月)	9/5(火)
	4年生	5年生	6年生
	9/6(水)	9/7(木)	9/8(金)

9月の保健目標

健康な生活のリズムをつくろう

夏の疲労、
残って
いませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントは次の通りです。

- 生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- 予定を詰め込みすぎない
(ゆったりモード)

- ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
 - お風呂にゆっくり浸かる
 - 冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自分です！だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

みんなのグッドモーニング 60分^{ぶん}



ていがくねん
低学年

●感想●

- これからも 体^{からだ}をたくさん動かして、早く寝^ねられるようにする。
- 毎日同じ時間^{まいにちおなじじかん}に寝たり起きたりするの^{ねお}が大切^{たいせつ}だと思った。

●工夫●

- 寝^ねる1時間前^{じかんまえ}にアラームをかけた。
- 家族^{かぞく}みんなでグッドモーニング 60分^{ぶん}に取り組^と組^くんだ。
- タイマー^{つか}を使って時間管理^{じかんかんり}をした。

ちゅうがくねん
中学年

●感想●

- 雨^{あめ}の日は体^{からだ}を動か^{うご}かせなかったから、体^{からだ}の動か^{うご}し方^{かた}を考えたい。
- グッドモーニング 60分^{ぶん}に取り組^と組^くんで、調子^{ちょうし}が良^よくなった気^きがする。

●工夫●

- 読書^{どくしょ}や折り紙^{おりがみ}をしてメディア^{メディア}の時間^{じかん}を減^へらした。
- 学校^{がっこう}から帰^{かえ}ったら、寝^ねるまでのタイムテーブル^{タイムテーブル}を書き出^かした。

こうがくねん
高学年

●感想●

- グッドモーニング 60分^{ぶん}がなくても、決^きめた目^め標^{ひょう}を続^{つづ}けていきたい。
- 携^{けいたい}帯^{たい}を触^{さわ}らなかつたことで、家^か族^{ぞく}と普^ふ段^{だん}できな^きい話^わをするの^{はなし}ができた。

●工夫●

- 朝^{あさ}食^{しょく}のメニユー^{メニュー}を好^すきなものにし、起^おきるの^おが楽^{たの}しみになるようにした。
- ゆっくりお風^{ふう}呂^ろに浸^{つか}かって体^{からだ}を温^{あた}め、眠^ね気^{むけ}を誘^{ゆう}発^{はつ}させた。

「朝^{あさ}からすっきりグッドモーニング いきいきカード」

9月4日(月)～9月10日(日) ※11日(月)提出

- 1 取^とり組^くむ前^{まえ}に家^か族^{ぞく}でよく話^{はな}し合^あってから、カ^きード^{にゅう}に記^き入^{にゅう}しましよ。
- 2 寝^ねる時^{じかん}間^{かん}、起^おきる時^{じかん}間^{かん}の目^め標^{ひょう}が達^{たっ}成^{せい}できたら○をつけましよ。朝^{あさ}食^{しょく}、排^{はい}便^{べん}、運^{うん}動^{どう}の様^{よう}子^す、学^が校^{こう}での眠^ね気^{むけ}の有^う無^む、メ^めディ^あア^あのル^るール^るが守^{まも}れたかどうかについて、家^か庭^{てい}学^{がく}習^{しゅう}をした時^{じかん}間^{かん}(家^か庭^{てい}学^{がく}習^{しゅう}の時^{じかん}間^{かん}の目^め安^{やす}は、学^が年^{ねん}×10分^{ぶん}です)これらについて7日^か間^{かん}記^き入^{にゅう}しましよ。
- 3 1週^{しゅう}間の記^き入^{にゅう}が終^おわつたら、振^ふり返^{かえ}りを書^かきましよ。おうちの人^{ひと}からのコ^こメ^めン^んト^とを書^かいてもらいましよ。