

# ほけんだより 8月

宮城県立山元支援学校  
保健室  
令和元年8月26日発行

夏休みが終わり、学校が始まりました。夏休み中は規則正しい生活ができましたか？  
できるだけ早く生活のリズムを整えるようにしましょう。まだまだ暑い日が続くので、ご家庭でもお子さんの健康管理をよろしくお願いします。

## 8・9月の保健目標

## 規則正しい生活をしよう！！

### シャキッと早起き！ 3つのコツ

夏休みだからとダラダラ二度寝を  
していませんか？早起きして、新学期に向け生活リズムを整えましょう。

#### ★ ★ ★ 寝る前は照明を落とす ★ ★ ★

寝る少し前から間接照明などにと、脳が「おやすみ」モードになりやすいです。

#### ★ ★ 頭の中で「〇時に起きる」と3回唱えて寝る ★ ★

アラームに頼らず、自分で決めた時間を頭と体に覚えこませてから寝ましょう。

#### ★ ★ ★ カーテンを開けておく ★ ★ ★

脳は光で目覚めます。カーテンを少し開けて朝の日差しを入れると自然に目が覚めますよ。

### 朝ごはん 食べているか食べていないかでこんなに違う

OK 食べていると	NG 食べていないと
元気に活動できる 勉強に集中できる うんちが出てすっきり	元気が出ない なんだかぼんやり・イライラ 便秘でおなかが痛い

どっちがいいかな？



### 蚊に刺された時の手当て

- | BAD これはダメ                                    | GOOD 正しい手当て                |
|--|----------------------------|
| × かきむしる…とびひになってしま<br>うことがあります                | ○ 保冷剤などで冷やす…かゆみが和<br>らぎます  |
| × つめを押し付けてバツ印をつける<br>…皮ふを傷つけるだけで意味があ<br>りません | ○ 必要に応じて薬を使う               |
|  | ○ かきむしり防止にばんそうこうを<br>貼るのも○ |

刺される前に対策を

- ① 蚊の多い場所へ行くときは、虫よけスプレーを使いましょう
- ② 家の周りに水がたまったバケツや水たまりなどがあれば撤去しましょう

