



9月のほけんだより

2021年9月13日(月)
大宮小保健室
No.5

2学期がスタートしてもうすぐ4週間目を迎えようとしていますが、大宮小学校では新型コロナウイルス感染拡大防止のため、オンライン学習が続いています。みんながいない学校は、寂しく…時々、画面越しに見えるみなさんの顔を見て、実際に会える日をとても楽しみにしています！！
登校が再開した時、元気に活動に向かえるよう、今一度、健康生活を見直してみましよう。

生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。遅寝遅起きの習慣がついていませんか？朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。

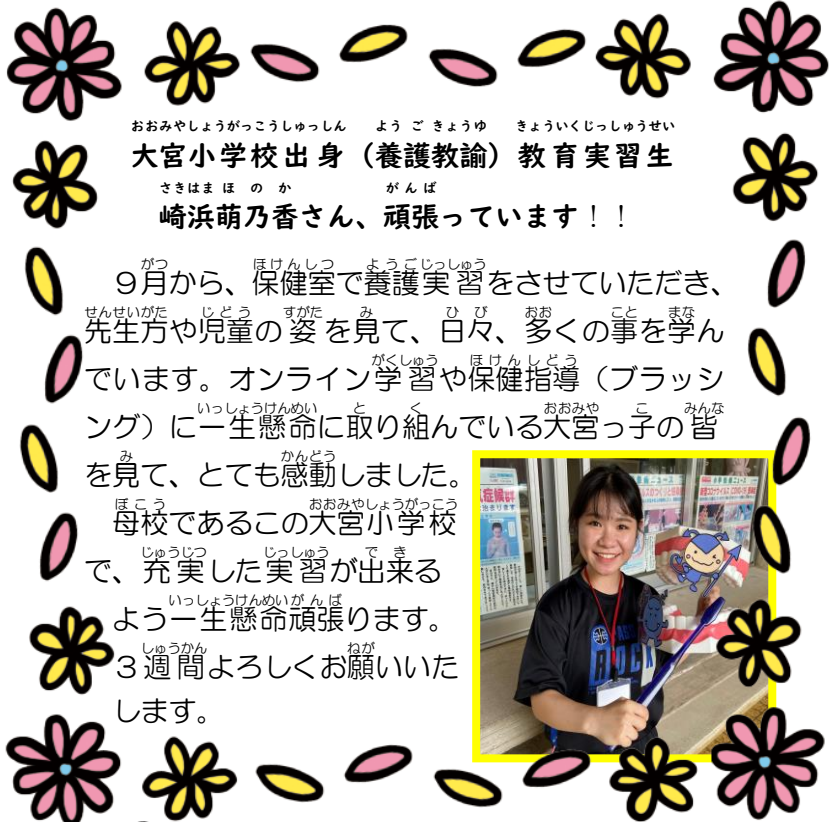


光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



大宮小学校出身（養護教諭）教育実習生
崎浜萌乃香さん、頑張っています！！

9月から、保健室で養護実習をさせていただき、先生方や児童の姿を見て、日々、多くの事を学んでいます。オンライン学習や保健指導（ブラッシング）に一生懸命に取り組んでいる大宮っ子の皆を見て、とても感動しました。母校であるこの大宮小学校で、充実した実習が出来るよう一生懸命頑張ります。3週間よろしくお願ひいたします。



9/8、9/10に実施したブラッシング指導（オンライン実施）の様子や歯に関するアンケート結果、R3年度歯科検診結果等は、次のほけんだより（9月末ホームページ掲載予定）でお知らせします。

9月の保健行事

8日（水）・・・耳鼻科検診（1・2・3年） → 延期決定（10月以降実施で日程調整中）

8日（水）、10日（金）・・・ブラッシング指導（オンライン実施） ※全学年実施済み

※2学期身体測定 → 10月以降実施で日程調整中