

ほけんだより



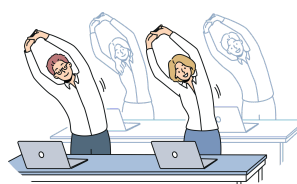
令和8年9月1日
若葉小学校保健室

睡眠の質を大幅アップ！！

夏休み、ケガや病気なく過ごすことができたでしょうか。2学期はスポーツ大会、わかばステージと行事で忙しくなります。暑い日も続きますので、ぜひ、家族みんなで睡眠の質を大幅にupさせて、子どもたちが日々の学校生活を元気に過ごせるようサポートをお願いします。

睡眠の質を大幅up！ させる 8習慣

軽いストレッチでリラックス



寝る前のブルーライトを控える



寝る・起きの時間を揃える



寝る環境を整える



寝る前のカフェインを避ける



朝の光を浴びる



寝る前の“脳”のクールダウン



適度な運動を日中に取り入れる



休み明けの気持ち



長い休みが明けるとき、子どもたちの気持ちは不安定になりがちです。

集中力が欠けたり、落ち込むことがふえたり、夜になかなか眠れなかったり…。そんな様子が見られた場合は、ゆっくりとお子さんの話を聞いてあげてください。心と体を動かすエネルギーがたまるよう休養しつつ、学校生活に慣れていけるよう支えてあげてください。

2学期計測

2学期の計測は以下の予定になっています。計測当日は『体育着』を忘れずに持たせてください。髪を束ねる場合は頭頂部に編込みやゴムが来ないようにしてください。

9/2	4年生	9/7	3年生
9/3	5年生	9/8	1年生
9/4	6年生	9/9	2年生