



ほけんだより

令和7年9月17日
渡名喜幼小中学校
保健室



今月の保健目標：生活リズムを整えよう

あつという間に夏休みが終わり、2学期が始まりました。プールや海、公園で遊んだり、いろいろな体験ができたと思います。事故やケガなく全員が2学期の始業式を迎えられたことをとてもうれしく思います。さて、2学期は運動会や社会見学など、子どもたちが楽しみにしている行事がいっぱいあります。まだまだ暑い日が続くと思うので、引き続き熱中症対策を行いましょう。また、本島ではインフルエンザが流行してきています。手洗い・うがいなど感染症対策もしっかり行いましょう。



早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう

9月の掲示物でアンケートをとった際に、朝ごはんを「毎日食べていない」と答えている人がいました。朝ごはんは頭と体のスイッチをいれる大切な役割があります。しっかり食べましょう！

朝ごはんでこんなに変わる？！

朝ごはんを食べた

頭 脳が目覚めて
勉強に集中できる

体 体温が上がって
元気に動ける

おなか 腸が動いてうちが
気持ちよく出る

朝ごはんを食べていない

頭 エネルギー不足で
頭がぼーっとする

体 思い切り
遊ぶ元気が出ない

おなか 腸が刺激されず
うちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

タブレット

を使うときは
ここをチェック



姿勢

集中して背中が丸くなっていませんか？
よい姿勢が保てなくなったら、一度遠くを見たり立ち上がったりして休憩しましょう。

画面との距離

目と画面の距離が近すぎませんか？
30cm以上離しましょう。

部屋の明るさ

部屋は暗くないですか？ 逆に光が反射したり周りのものが映りこんだりして見にくい
ですか？

画面の明るさ

画面の明るさはちょうどいいですか？ 明るすぎても暗すぎても目の負担になります。



目や体の
負担にならないように
気をつけて使いましょう

お知らせ・お願い

思春期教室を開催します！

日時：令和7年 10月 2日（木） 11:25～（4校時）
内容：「いのちのお話」（講話と体験授業）
親子でお話を聞くことができる良い機会だと思いますので、ぜひご参加ください！

フッ素塗布のついて

夏休み前にも案内しましたフッ素塗布ですが、まだまだ受診者が少なく、9月も行っているとのこと
です。むし歯を予防するために効果的で、無料でできますので、ぜひ受診してみてください！
※事前に役場保健師に連絡し、予約をお願いします

