

9月 小ほけんだより

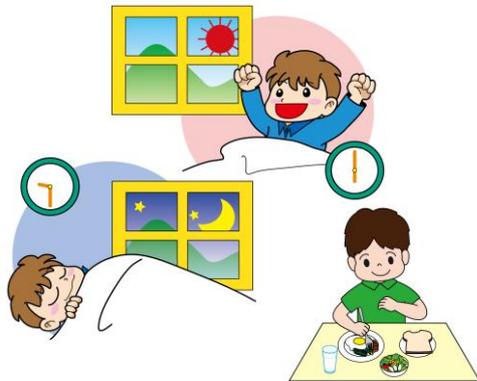
令和7年9月1日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木 恵子
養護教諭 近津 悦子

9月の保健目標 早寝早起きをしましょう

2学期が始まりました。夏休みは心や体にエネルギーをたくわえられましたか？

猛暑日がたくさんあったので、熱中症になった人や、冷たいものを取り過ぎておなかをこわした人もいます。

「早寝、早起き、朝ごはん」の生活リズムを意識して、熱中症や夏疲れ、夏かぜにかからないようにしましょう。



早寝早起きすると…



体の疲れがとれる



覚えたことが整理される



病気にかかりにくくなる

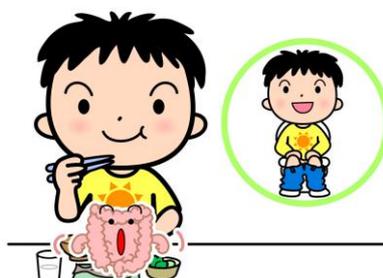


体の成長が進む

朝ごはんを食べると…



脳の働きが活発になる



胃や腸の働きが活発になる



体温が上がって体がよく動く

私たちの体に備わっている体内時計はいつも働いています。

朝は早起きして日光を浴び、ご飯を食べると目覚めのスイッチが入ります。

夜は寝る直前のスマートフォンなどのメディア機器を使わないことで、強い光の刺激を避け、ぐっすり寝ることができます。

この習慣は学校があるときだけではなく、休日も続けることが大切です。

