



向山小学校 保健室  
令和5年3月

～明日も来たくなる「楽校」を目指して～


6年生が小学校を巣立ち、まもなく在校生はそれぞれ新しい学年へと進級します。そして、もうすぐ春休み。暖かくなって外で過ごしやすい時期になりました。春休み中もたくさん体を動かしたり、夜は早く眠るようにするなど、規則正しい生活リズムで過ごしていきましょう。



### 生活リズムを作る3つのポイント

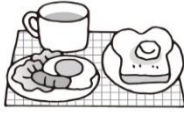
新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期。お子さんと取り組んでみましょう。

**1 早寝・早起**




成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。

**2 朝ごはん**



体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。

**3 ウンチ**



朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。



気温の上昇とともにスギ花粉が多く飛散し、眼のかゆみや鼻水など花粉症の症状でつらいお子さんが多いです。

花粉症対策では、早目に医療機関を受診する、マスク、ゴーグルなど花粉を体に入れないようにすることが大切です。

保健室では眼を洗う、冷やすなどの処置を行っております。だるさや頭痛などで辛く、授業への参加が困難な場合は御連絡を差し上げる場合もありますので、御了承ください。

**健康記録表について**  
 3月分→4月10日（月）提出  
 4月分→4月10日（月）配布

春休みに入ります。毎日の検温、健康観察は継続していただき、体調を整えながら新学期を迎えてほしいと思います。4月分は4月10日（月）にお渡しします。

お出掛けなどの際は、手洗いをこまめにする、人混みでは、マスクの着用も御検討ください。

