



ほけんだより

# すくすく



令和7年9月2日(火)

延岡小学校 保健室

2学期がスタートしました。楽しかった夏休みも終わり、元気な延小っ子の声が学校に戻ってきました。心も体もエネルギーを蓄えることのできた夏休みだったでしょうか。休み明けのこの時期は、夏の疲れや季節の変わり目などから体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を取り戻していきましょう。



## まずは少しずつ!生活リズムを整えましょう



9月は夏休みも終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期です。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする…それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみましょう。毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。



**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すか？  
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くないですか？

**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

保健室からの

## お知らせ

◆ 昨日、「運動会前健康調査」を全児童に配付しました。9月中旬より運動会の練習が始まります。運動会の練習、参加をする上で配慮が必要なお子さんは詳しくご記入ください。

提出期限は、9月8日(月)です。

◆ 本日、「生活リズムカード」を配付しました。9月2日(火)～7日(日)の6日間、各項目についてチェックをして、9月8日(月)に学校に提出をしてください。



◆ 2学期の身体計測があります。

9月4日(木) 4・5・6年生

9月5日(金) 1・2・3年生

身長と体重のみの計測になります。体育着を忘れずに持ってきてください。