



# もいもい

令和7年 8月19日

No.10

保健室



夏休みが終わり、今日から1学期後半が始まりました。1学期後半は、プール学習や宿泊学習、遠足などたくさんの行事があります。

けがや病気をしてしまうと、楽しみにしている行事に参加できなくなってしまうことがあります。けがや病気に気を付けて学校生活を送りましょう。

## 学校モードに切り替えよう



夏休み前の保健だよりで、夏休みを上手に過ごすコツを書きました。覚えていますか？それは、「学校がある日と変わらない生活リズムで過ごすこと。」でした。皆さん、夏休みの生活を振り返ってみて、夜遅くまで起きていたり、お昼まで寝ていたりすることはなかったですか？

夏休み明けは、寝不足や疲れから体調を崩して保健室に来る児童が増えます。

規則正しい生活をして、学校モードに切り替えましょう。

毎日同じ時間に起きる



起きたら日光を浴びる



朝ごはんを食べる



運動をする



早く寝る

(夜9時までに寝ましょう)



寝る前に、ゲームやタブレットなどの光を見てしまうと、眠りづらくなったり、ぐっすりと眠れなくなったりします。

夜はゲームやタブレットから目を離して、眠る準備をしましょう。