



## 「学校モード」へチェンジ！

今日から2学期がスタートです！長期休み中は、就寝時間・起床時間共に遅くなったり、食事の時間や内容も不規則になったりしがちなので、休み明け直後は特に、コンディションづくりが難しいと思います。早めに「夏休みモード」から「学校モード」へと、生活リズムを切り替えていきたいですね。そのための大きなカギになるのが「睡眠」。すっきり早起きするコツを3つ紹介します。



### ① 寝る前は照明を落とす



寝る直前までゲームをしたり、スマホやパソコンの画面を見ていたりすると、脳が興奮状態になって、なかなか眠れません。部屋の照明も同じく、明るいままでは、脳が「おやすみモード」に切り替わるのに時間がかかります。寝る時間の1時間前から間接照明などにして、部屋の明るさを抑えると、寝付きが良くなります。

### ② 頭の中で「明日は〇時に起きる！」と唱えてから寝る

自分で決めた起きる時間を、頭と体に染みこませてから寝ると、アラームに頼らなくても起きられるかもしれません。本当かな？と思うかもしれませんが、私も毎日やっています！

### ③ カーテンを開けておく

脳は、光で目覚めます。夜にカーテンを少し明けて寝ると、朝の日差しが入って、自然に気持ちよく目が覚めますよ。



## 8月・9月の予定(保健関係)

- 8月28日(月)～30日(水) 身体測定
- 9月11日(月)～15日(金) 歯みがき週間・何でも食べよう週間

### おねがい

- ① 9月上旬に、夏休み明けの身体測定の結果を書いた「けんこうのきろく」を配付します。結果を確認したら、「保護者印」欄に押印し、学級担任を通してご提出ください。4月の欄に押印していなかった場合は、そちらにも押印をお願い致します。
- ② 「PTA安全互助会」の災害給付金についての用紙を配付された場合は、ご記入の上、学級担任を通してご提出ください。



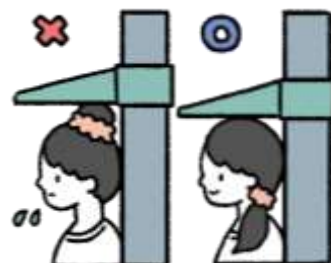
## 第2回 身体測定

夏休み明け、8月28日(月)～30日(水)の3日間で、今年度2回目の身体測定をおこないます。4月からどのくらい成長しているか、楽しみですね♪

- 8月28日(月)：3～6年生
- 8月29日(火)：1年生
- 8月30日(水)：2年生

### 【髪型について】

- × 高い位置のポニーテールやおだんご、前髪を上につまむ・ピンでとめる 等
- ツインテール、前髪を横にとめる 等



当日は、身長測定に適した髪型で学校に来るようにお願い致します。  
測定しにくい髪型の場合は、ほどいてもらうこともあります。

## 元気のもと・夏野菜を食べよう

8月31日は「野菜の日」！毎日の食生活の中で野菜は欠かせないものです。「じゃあ、野菜ジュースを飲んで…」ということではありません。野菜そのものを食べて、味わって、元気なからだづくりに役立ててほしいと思います。よく噛んで食べることも、歯と口、さらには全身の健康につながっていきます。夏が旬の「夏野菜」とその主な栄養素、効用をまとめました。

### かぼちゃ

ビタミンA・C・E  
→免疫力アップ!  
美容にもいいです。



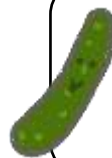
### とうもろこし

ビタミンB1・B2、食物繊維  
→疲労回復にぴったり!  
便秘の解消にもいいです。



### きゅうり

カリウム、ビタミンK  
→利尿作用があり、余分な塩分を排出します。



### トマト

リコピン、ビタミンB6・C  
→抗酸化作用が強く、風邪予防にも有効です。



### なす

ナスニン・コリン・カリウム  
→コレステロールを下げます。  
記憶力の向上にもいいです。



### 枝豆

ビタミンB1・B2、メチオニン  
→疲労回復やむくみ解消、貧血防止等に有効です。



### ピーマン

ビタミンC・E、β-カロテン  
→紫外線による肌へのダメージを防ぎます。



## 8月7日は「鼻の日」でした

鼻血が出たときは…

### 【正しい手当て】

- いすなどに座る
- やや下を向く
- 小鼻をつまむ



### 【間違った手当て】

- × 首の後ろを叩く
- × 上を向く
- × ティッシュを大量につめる