No. 11／ 5 年8 月23日／ 府中市立栗生 小学校 保健室

2学期の始まりです！

あっという間に夏休みが終わりましたね。ゆっくり休んで、元気を充電できたでしょうか？ 休み明けは心も体もしんどくなりがちですが、少しずつ学校の生活に慣れていけるといいなと思います。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える

夜更かしの癖がついている人は早めにリセット

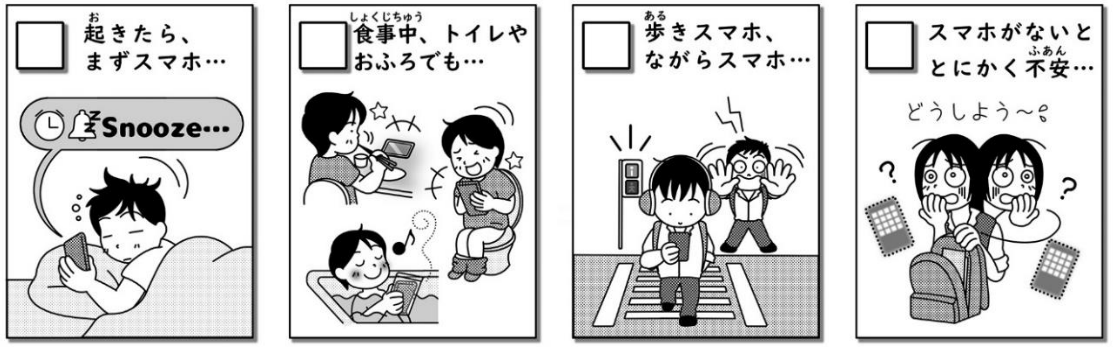
栄養のあるものを摂る

暑くて食欲がわかなくてもしっかり食べる

ストレスをためない

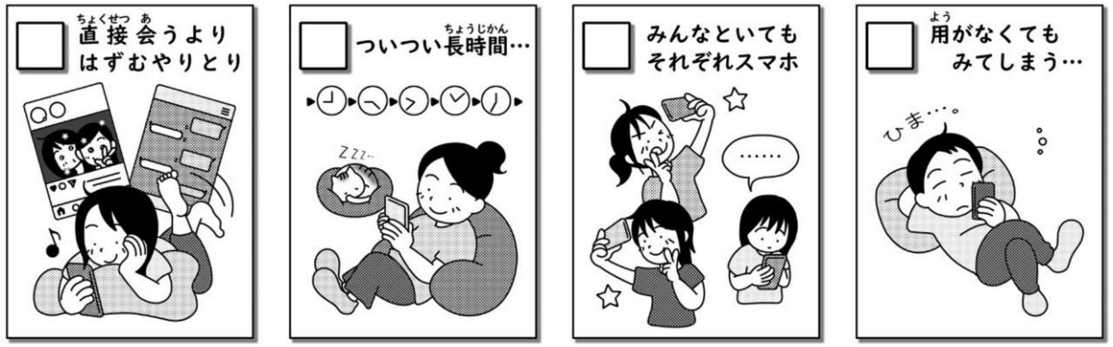
自分なりのリラックス法を試してみよう

体の調子を整えるためには、生活リズムを整えることが大切です。ストップ9からの早寝をするなどして、夏の疲れを残さないようにしましょう。



スマホ依存チェック！

☑がついたら要注意！！



スマホだけでなく、タブレット、ゲーム機など、デジタル機器ばかりの生活になっていませんか？疲れた頭を休めるためにもデジタルデトックス＝意識してメディアオフを時にはしてみましょう。

8月10日はけんこうハートの日

断り方のお作法

友達の誘いを断りたいとき、どう言えばいい？　まずは、「誘ってくれてありがとう」と伝えます。そのうえで、「ごめんね、本当に行きたいけど、〇〇があって、行けないの」と断りの理由を告げます。さらに「今回は残念だけど、また誘ってね！」と言えば、相手も気を悪くすることはないでしょう。

ちなみに、親に対しては「行かない」「イヤ」とそっけない返事をしていませんか？　親だって人間。丁寧に理由を説明して断れば、分かってくれるはず。親子ゲンカになって、お互いに嫌な思いをしないよう、断るときは少し気遣ってあげてね。

保護者の皆様へ

受診のおすすめ用紙をもらっている場合

歯科や眼科など、夏休み中に病院受診された場合は、結果を学校へ提出してください。受診がまだの場合は、早めの受診をお勧めします。