

ほけんだより

No. 7 令和5年7月20日

出雲崎小学校 保健室

けんこう たの なつやす
健康で、楽しい夏休みにしましょう！



「体内時計」の時間がずれないように

夏休み、次の日も休みだからといって、「早く寝なくていいよね！」「早起しなくてもいいよね！」と思っている人はいませんか？夜更かしや朝寝坊を続けると、体の中にあり、生活のリズムを整える「体内時計」がずれてしまいます。すると、学校が始まってからも早く寝ることができず、早起しにくくなるのです。ずれた体内時計は太陽の光を浴びることで戻りますが、ずれないように、学校があるときと同じ生活リズムを心がけましょう。



きゅうしょくよう
も
給食用のマスクを持ってきました



マスク着用については、個人の判断になっていますが、衛生上、給食の準備時は、給食当番も、当番以外の児童もマスクを着用するきまりになっています。気温が上がり、マスクをはずす児童が増えてくると同時に、給食用のマスクを忘れてくる児童も増えてきました。ランドセルの中等に、給食用のマスクを用意していただきますよう、ご協力をお願いいたします。マスクの素材は、布でも不織布でもかまいませんが、清潔なものを持たせてください。