

ほけんだより

なつやすみ号

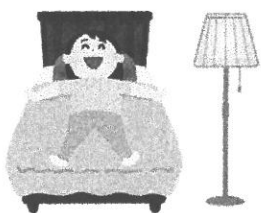
令和元年7月22日
宇奈月小学校保健室

おうちの方といっしょによみましょう

もうすぐ楽しい夏休みが始まりますね。夏休みについついやってしまいがちなのが、「夜ふかし」です。夜ふかしをすると、頭痛、腹痛、気持ち悪い、だるい、などの体調不良になりやすくなります。せっかくの夏休みを楽しく元気に過ごすためにも、生活リズムを整えましょう。

シャキッと早起き 3つのコツ

寝る前は照明を落とす



寝る少し前から間接照明などにすると、脳が「おやすみ」モードになりやすいです。

頭の中で「〇時に起きる」と3回となえて寝る



アラームにたよらず、自分で決めた時刻を頭と体に覚えこませてから寝ましょう。

カーテンを開けておく

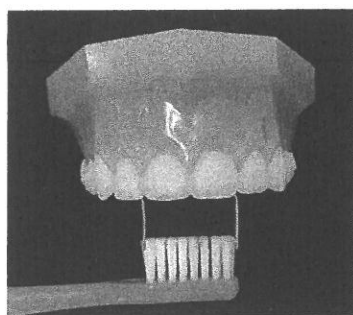


脳は光で目覚めます。カーテンを少し開けて朝の光差しを入れると自然に目が覚めますよ。

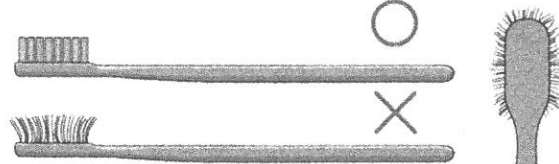
おうちの方へ

* 7月3日に歯みがき教室をしてくださった歯科衛生士の松木久美子先生から、歯ブラシの選び方や交換するタイミングを教えてくださいました。お子さんの歯ブラシをチェックしてあげてください。

歯ブラシの大きさ：前歯2本分



歯ブラシを交換するタイミング



後ろ側から見て、ヘッドから毛先がはみ出していたら交換しましょう。今後も、歯ブラシを家に持ち帰る際に点検をお願いします。

* 夏休みは治療のチャンスです。目、耳、歯などの治療がまだ終わっていない方は、早めの受診をお願いいたします。

