

9月ほけんだより

平成25年9月 名和小学校 保健室



暑さの中、2学期がスタートしました。静かだった校内に、名和っ子たちの元気な声が響き、活気にあふれみんないい顔をしています。

9月は身体測定のために1・3・4年は「大切なからだ・プライベートゾーン」2年は「朝ごはんのひみつ」5・6年は「たばこの害」についての保健指導を予定しています。

(6年は「薬物ってなに？」を別の時間に予定しています。) 暑さを乗り切るためご家庭のご協力よろしくお願いします。

生活のリズムを整えよう!

<p>朝、スッキリ目が覚める。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。</p>
<p>食事が楽しく、おいしく食べられる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>おやつの食べすぎに注意! 食事のときは少しずつでも、いろいろな種類のものを食べよう。</p>
<p>おなかの調子がよい。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。</p>
<p>学校へ行って友達と会うのが楽しい。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>心配なことや悩みがあったら、いつでも話しにいらしゃい。</p>
<p>夜はぐっすり眠れる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。</p>

★9月の保健行事

- 5日(木) 身体測定 2年
- 6日(金) 身体測定 1年
- 9日(月) 身体測定 5年
- 10日(火) 身体測定 3年
- 11日(水) 身体測定 4年
- 12日(木) 身体測定 6年

*体操服を着てはかります、準備おねがいします。

*結果は「健康のきろく」でお知らせします。



★熱中症の予防!



- ・朝ごはんを必ず食べる。
- ・25分休みは運動場に出る前に水分補給をする。
- ・からだの調子が悪い時は無理をしないで休む。
- ・帽子をかぶる。

★筋肉痛になるのは?

体育大会の練習で、筋肉を使いすぎたり、いつもは使わない筋肉を使うと筋肉痛になります。それは、筋肉が動くときに使った栄養素と酸素のカスがたまってきたままになるからです。

血液の流れも悪くなっていて酸素不足も原因です。



生活のリズムが乱れると...

<p>なかなか起きられない。</p>	<p>朝食が食べられない。</p>
<p>午前中はボーンとしている。</p>	<p>けんたいげや頭痛、腰痛がある。</p>

「名和小生活点検」でパワーアップ!

★9月9(月)～13日(金)

夏休みの生活リズムから学校生活リズムに切り替えるためには、まず、きちんと睡眠をとることが大切です。夜9時までにふとんに入る、夜おそくに食べ物をたべないなど、生活のめあてをつくり、自分でリズムを作っていくようにしましょう。

たいいくたいかい 体育大会 9月28日(土)

*応援してね

あか ●紅ぐみ しろ ○白ぐみ がんばれ!!

*お家の人へ

★体育大会の練習がんばっています。

・のどがかわきます! 練習の休憩時間にたっぷり飲みたいですよ。おまめに持たせてください。

・おなかがすきます! 暑さの中、運動場・体育館と2時間単位の練習になります。

朝ごはんは、「暑さと戦うパワー源」です。いつもより、たっぷり食べる。パンと飲み物だけでなく、たまごやハム・魚など、特にたんぱく質を! そして、お茶・牛乳などもいっしょに飲みましょう。朝ごはんを食べることで、栄養と水分補給をしっかりと、体育大会の練習をがんばりましょう。

