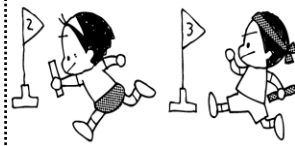


9月ほけんだより

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!

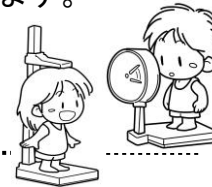
	朝、スッキリ目が覚める。	はい いいえ	睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。	
	食事が楽しく、おいしく食べられる。	はい いいえ	おやつの食べすぎに注意! 食事のときは少しずつでも、いろいろな種類のものを食べよう。	
	おなかの調子がよい。	はい いいえ	朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。	
	学校へ行って友達と会うのが楽しい。	はい いいえ	心配なことや悩みがあったら、いつでも話しにいらしゃい。	
	夜はぐっすり眠れる。	はい いいえ	寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。	

★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ただけです。

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...

	なかなか起きられない。
	朝食が食べられない。
	汗が止まらない。
	けんたいげや頭痛、腰痛がある。

「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。

