

ほけんだより 9月



平成 27 年
9 月号
名和小学校
保健室



楽しかった夏休みもおわり、2学期がはじまりました。朝夕は涼しく過ごしやすいですが、日中はまだ暑くなりそうです。体育大会の練習が本格的にはじまります。朝の健康観察をしていただき、いつもと違うな？と思われたら、必ずお子さんに声かけをして様子を聞いてください。 よろしくお祈りします。

★身長・体重測定と保健指導をしています。

- 9月3日(木) 1年 <プライベートゾーン・さそいにのらない>
- 11日(金) 2年 <朝ごはんのひみつ>
- 7日(月) 3年 <うんこは健康のバロメーター・ウンコダスマン?>
- 8日(火) 4年 <すいみのひみつ>
- 9日(水) 5年 <たばこの害・未成年の喫煙は危険がいっぱい>
- 10日(木) 6年 3月期に<薬物乱用防止について>予定しています。



★体育大会の練習がはじまります。

2時間続きの練習に
うち勝つには・・・
体力が必要!



★すいみん不足になってませんか?

・ぐっすりねむって、つかれをつぎの日にもちこさないようにしましょう。

★おなかがすきます。

・待ちに待った給食がはじまりました。準備をして食べるのは12時40分ごろになります。給食までエネルギーがキープできるよう、少しはやおきして、朝ごはんをタップリ食べてね!

★ビタミンCが多い食べものでつかれをふっとぼそう!・・・おいしく食べてパワーアップ!

★手足のつめ・靴のサイズはだいじょうぶ?

・つめがのびていたり、くつのサイズがあっていないと足がいたかったり、まめがでやすくなります。

ビタミンCの多い食べ物



*たっぴりのお茶と汗ふきタオル を持たせてください

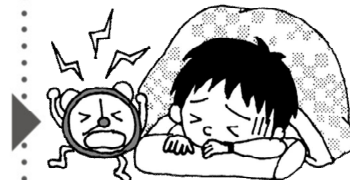
「熱中症」予防のため、休み時間には必ずお茶タイムをとって水分補給をします。いきにとくさん飲まず、こまめに補給するよう指導しています。また、汗ふきタオルを水で濡らして首に巻くとヒンヤリ冷たくなります。まだまだ暑い日もあるので、よろしくお願いします。そして、朝ごはんの時には、コップ一杯の飲み物をとるよう心がけてください。暑さにまけないでがんばって練習します、お家のかたの応援よろしくおねがいします。



生活リズムを整えよう!



夜おそくまで起きている



朝、なかなか起きられない



朝ごはんが食べられない

悪循環のリズム



夜ねむれない



元気に体を動かせない



頭がボーッと、体がだるい

★まずは・・・はやね・はやおき・朝ごはん!

悪循環をたち切るには、はやねから挑戦!

早く寝ることで、胃腸も元気になり

脳も活発に働き、体の動きも軽やかになる。

心地よい疲れが体に残り、スムーズに眠れるようになる。

いつもの規則正しい生活リズムが取り戻せる。そして・・・

★2学期の生活点検をうちのひとと一緒にしよう!

9月7日(月)～11日(金)の名和小「1週間の生活点検表」をうちのひとと話し合いながら、一緒に記入することで、自分の生活のようすがわかり、はじめはできていなかったことも、だんだんできるようになってきます。子どもたちの基本的な生活習慣に対する意識付けのためにも毎日サインして提出してください。ご協力をおねがいします。

