

ほけんだより 9月

2学期のスタートです H28年9月号
名和小学校
保健室



楽しかった夏休みがおわり、2学期をむかえ名和っ子の元気な笑顔が戻ってきました。25分休みになると、運動場から暑さに負けないで遊んでいる歓声が保健室にも聞こえてきます。10月1日(土)の体育大会にむけて練習がんばりますので、応援よろしくをお願いします。

★9月身長・体重測定と保健指導をします

- 5日(月) 6年「薬物乱用防止」10月実施予定
 - 6日(火) 4年3.4組「すいみのひみつ」
 - 13日(火) 1.2組 //
 - 7日(水) 3年「うんこは健康のバロメーター」
 - 8日(木) 2年「朝ごはんのひみつ」
 - 9日(金) 1年「プライベートゾーン・誘いにのらない」
 - 12日(月) 5年「未成年のたばこの害」
- *各学年に応じた保健指導を予定しています。

★朝の健康観察を!

体育大会の練習がはじまり暑さをのりきる体力が必要となります。朝、お子さんの様子をみていただきますようお願いいたします。



★お茶を持たせてください!

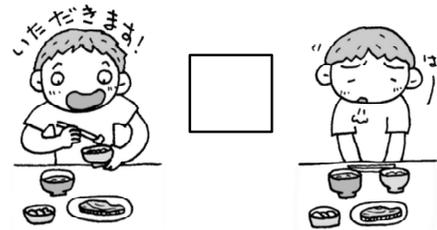
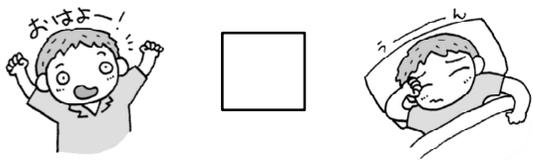
体育大会の練習中も熱中症予防のため、水分補給タイムを取ります。少し多めにお茶を持たせてください。



★生活チェックをしてみましよう!

夏休みが終わっても、暑い日が続いていますね。あなたの生活のようすは? ...
□の中に ○・△・× をつけましよう!

1・朝のめざまめはスッキリ! さわやか!

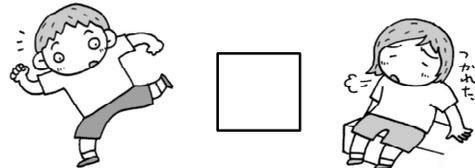


2・食欲ぜんかい! 朝ごはんはもりもり食べる。

3・ぼんやりしてないやる気モリモリ!



4・休み時間は元気に運動場であそぶ!



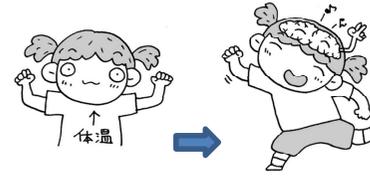
5・お茶は、いっきにのまずのどがかわく前に少しずつのむ。



朝ごはんをスイッチオン!

★朝ごはんを食べると...

♪すぐに体温が上がり始め、脳の温度も上がり、体も脳も調子よく働くことができる。



★脳はよくばい!!



★朝ごはんを食べないと

◆体温が上がらず、あくびがでたり、ねむくなり、イライラし、集中できません。



♥食べた栄養の10分の1は脳で使われています。朝ごはんをぬくと脳は栄養がたりなくなります。

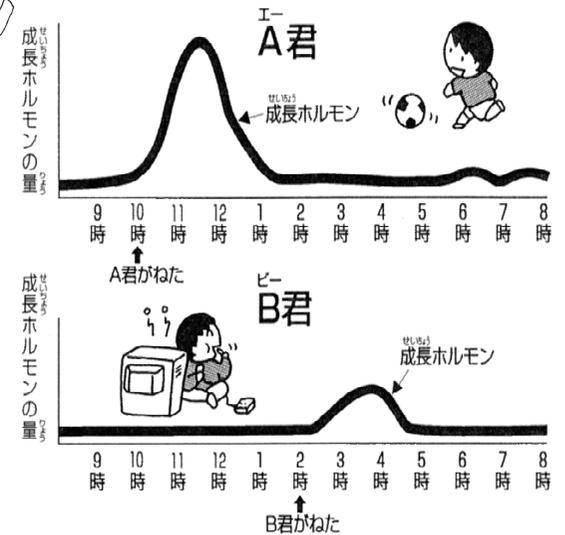
♥脳は栄養たっぷり、勉強バッチリ! からだは元気いっぱい!

★夜、ちゃんと寝ていますか?

成長ホルモンは、ぐっすり寝ている時間にたくさん出ます。眠りにつく時間が遅くなるとホルモンの分泌は大きくちがってきます。成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切です。9~10時間の睡眠が必要になります。夏休みの生活リズムから学校生活のリズムに切り替えるには、まず、睡眠! 9月5日(月)~9日(金)まで実施される「生活点検表」の時間設定を考え、家族みんなで取りくみましよう。



★成長ホルモンの分泌は?

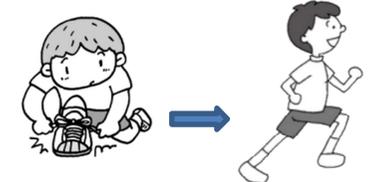


★体育大会は靴で差をつけよう!

♥足のつめを切る。



♥しっかり靴ひもをむすんで、ぬげないように調節する。



★体育のわすれものゼロ!

・保健室の体操服の貸し出しは見合わせています! とくに赤白帽子を忘れないでね!