

ほけんだより

H26・9月号
名和小学校
保健室

とても涼しい始業式をむかえましたが、やはり暑さはまだまだのようです。1年～4年は学年最後の水泳指導、5・6年は1学期・夏休みの練習の成果が、4日（月）「尼崎市水泳記録会」で発揮されることでしょうか。会場応援はできませんが、選手の皆さんに名和小からエールをおくります。今週は、まだ給食がありませんが、8日（月）からのおいしい給食が始まります。みんなで楽しみにしましょう。

★9月9日は救急の日



*「あ！！けがをした！」

ほけんしつにくるまえに・・・

めいわっ子はどうする？

ヒント：ほけんしつまえ保健室前に・・・！みてね！



★「すいみん」は・・・とても大切です。

*毎日どうしてねむるの？



疲れた体は、血のめぐりがわるくなったり、筋肉がかたくなったりします。今日1日の疲れがとれ、明日の力がつき病気に負けない体になります。

*体を成長させるため！

体の大きさや成長のしかたは、個人差がありますが、体を成長させるためのホルモンは眠っている間に、脳の「下垂体」から出ます。お子さんと一緒に右の図をみて話をしてください。



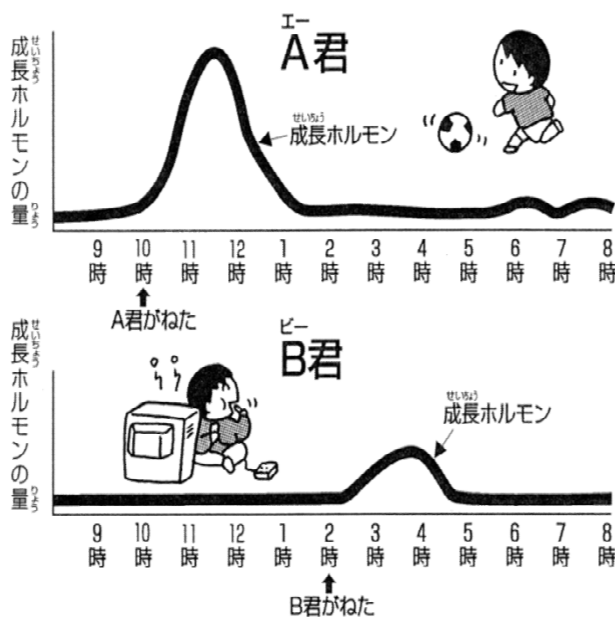
*元気な心・やさしい心を

取り戻すため！

脳も休みなく働いています。疲れた脳はうまく心をつくれなくなります。脳も休んでリフレッシュ！

*名和小生活点検週間

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！「生活点検表」の時間設定を考え、家族みんなで取り組みましょう。
＜9月8日（月）～12日（金）まで＞



9月27日
(土)
体育大会



★体育大会の練習、がんばります。

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。

★おなかがすきます。

2学期の給食は9月8日（月）からです。それまでは4校時終了し、学級指導後下校します。帰宅する時間を考えると朝ごはんは少し早めにおきて、タップリ食べてね！

●赤ぐみ
○白ぐみ
がんばれ！！



★ゆったりお風呂で疲れをとる



シャワーより、ゆぶねにつかり、ゆったりリラックス！

★すいみんたっぷり



からだのつかれをつぎの日にもちこさないために！



★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。いっきにたくさん飲まず、こまめに補給するよう指導しています。お茶をおいしそうに飲みながら、「もう・・・少ししかない～」の声が聞こえます。タップリのお茶と汗ふきタオルを持たせてください。（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 暑い日が続きそうな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。

★身長・体重測定及び保健指導は10月にします。

いつもは、9月に保健指導と測定をしていましたが、今年は、帝塚山学院大学より岸本紗也香さんが養護教諭・教育実習に9月30日（火）より10月30日（金）まで名和小に来られますので、身体測定や保健指導も実習してもらいます。楽しみにね！（6年生のみ・・・3日（水）に測定しますので予定してください。）

★運動くつ・上ぐつのチェック？

毎日履く靴です。特に「上ぐつ」「体育館シューズ」夏休みに足が大きくなり、窮屈になっていませんか？かかとを踏んでいるのを見ます。また、運動靴も足にあっていないと、体育大会の練習や本番に足が痛くて実力が十分発揮できなかつたりします。早めに点検しましょう。

子どもの靴選び

足の幅や甲の高さがあっていて締め付け感のないもの

つま先は親指で押して指1本分程度のゆとりがあるもの

かかとが余ったり、靴の縁がくるぶしなどにあたってりしないもの

