

ほけんだより

はあと♡



長い夏休みも終わり、いよいよ学校での生活がスタートしますね。まだまだ暑い日が続きますが、暑さによる体調不良や熱中症には十分に気を付けましょう。2学期も元気に楽しくがんばっていくためにも、からだを「学校モード」に切りかえ、よいスタートを切りましょう。

*** 8・9月の保健目標 ***

けがに気を付けよう

☆ **夏休み明けの生活チェック** ☆

- 朝、気持ちよく目覚めていますか？
- 朝食をおいしく食べていますか？
- おなかの調子はいかがですか？
- 1時間目から、頭やからだはしっかり働いていますか？
- 夜更かしをしていませんか？

全部にチェックがつかなかった人は…

生活リズムを早めに切りかえよう！

早寝早起き、ぐっすり睡眠！



夜更かし・朝寝坊は、生活リズムが乱れる原因になります。寝る時間・起きる時間は、いつも同じに。早寝早起きをしましょう。

三度の食事で、たっぷり栄養！



食生活の乱れは、胃痛や腹痛、食欲低下の原因になります。間食・おやつはひかえ、一日三食しっかりととりましょう。特に朝ごはんは大切です。

適度に動いて、しっかり運動！



夏休み中、家でごろごろしすぎていた人は、体のだるさや気分不快の原因になります。適度な運動をし、体を動かしましょう。

疲れをとって、リラックス！



久しぶりの学校生活で疲れを感じると思いますが、音楽や読書、入浴など自分の好きな時間を過ごしてリラックスしましょう。

ここにも！

みそのしょうがっこうない 美園小学校内にひそむ



けが・事故のキケン



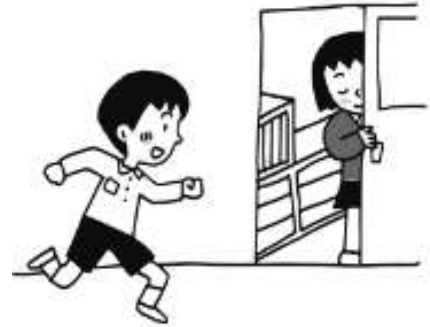
学校では、いろいろな場所でけがが起こります。これを少しでも減らしていくためには、まず、どこで起こりやすいのか知っておくことが大事です。例えば、体育館や運動場は体育の時間や休み時間に体を動かすところなので、やはりけがは多くなります。また、ほかにはこんなところもあります。



ろうか ま かど
廊下の曲がり角



かいだん
階段



でいりぐち
出入口(とびら)

こうした場所でのけがは、ひとりひとりが「向こうから誰か来るかも」「走って転んだら…」と、少し気を付ければ、減らすことができます！

がっき したいぞくてい 2学期の身体測定

- | | | | |
|----|-----|-----|----------|
| がっ | にち | か | ねんせい |
| 8月 | 30日 | (火) | 5年生 |
| がっ | にち | すい | ねんせい |
| 8月 | 31日 | (水) | 3年生 |
| がっ | にち | もく | ねんせい |
| 9月 | 1日 | (木) | 4年生 |
| がっ | にち | きん | ねんせい |
| 9月 | 2日 | (金) | 1年生 |
| がっ | にち | げつ | ねんせい |
| 9月 | 5日 | (月) | 6年生、にじいろ |
| がっ | にち | か | ねんせい |
| 9月 | 6日 | (火) | 2年生 |



*手足のつめを切ってきてください。また、女子は測定しやすい髪形（頭の上で髪を結わない）で来てください。

お 礼

夏休み中に、カーテンの洗濯を引き受けてくださった保護者の皆様、大変ありがとうございました。おかげさまで、2学期から、児童も気持ちよく学校生活が送れます。心から感謝申し上げます。

～ほけんだよりは、おうちの人と読みましょう～