

ほけんだより 9月

～^{ひと}おうちの^よ人と^{いっしょ}に^よ読み^ましょう～

9月の保健目標 ○体をすすんできたえよう。

No.9

神川町立渡瀬小学校

保健室

令和4年8月29日(月)

夏休みもあつという間に終わりに、いよいよ今日から2学期が始まりました。みなさんにとって、どのような夏休みでしたか？楽しい思い出はできましたか？

「夏休み」から「学校」に気持ちと生活を切り替えて、2学期もけがや病気なく、元気に過ごしましょう。

2学期も元気に過ごせるように・・・

3つのスイッチオン!

①おきる

スイッチオン!



夏休み中、ついつい朝ねぼうをしていた人も、寝る時間や起きる時間を少し早めてみましょう。

太陽の光を浴びると、体の中から目が覚めますよ。

②たべる

スイッチオン!



朝ごはんを食べると、頭とお腹に栄養がとどいて、勉強に集中できます。うんちもしっかり出て、お腹もスッキリ!

③うごく

スイッチオン!



外遊びをして、体をたくさん動かすと、夜はぐっすり眠れて、次の日の朝は気持ちよく目が覚めます。

身体測定を行います

身体測定を行います

4月の健康診断からどれだけ大きくなったか、バランス良く成長しているかを調べるために、身長・体重を測定します。

日時	対象
8月30日(火)	1～6年生



- 体操着(半袖・短パン)を持ってきてください。
- ポニーテールやおだんご頭は身長を測るときに正確に測れません。なるべく下で結ぶようにしてください。

けがなく
安全に!

9月から運動会練習が始まります

ばんきに
たのしく!

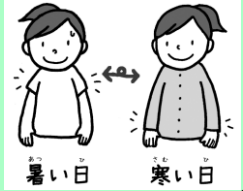
準備運動をしっかりとしよう!

◎準備運動で筋肉をほぐし、体を温めることで、けがを予防することができます。



衣服の調節をしよう!

◎9月は、天気によって気温が高い日があったり、低い日があったりするので、気温に合わせて上手に衣服の調節をしましょう。



汗の始末をしっかりとしよう!

◎下着を着ましょう（下着は汗を吸い取ってくれます）。
◎汗をかいたらタオルでふいたり、着替えをしたりしましょう。



運動前後の水分補給をしっかりとしよう!

◎体の中の水分が不足すると、具合が悪くなり、「熱中症」になることがあります。運動をする前と、運動をした後はきちんと水分をとりましょう。

手洗い・うがいをしっかりとしよう!

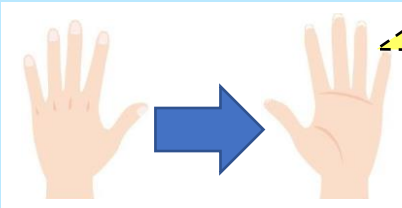
◎コロナ感染症の流行が続いています。とくに、運動会練習の後は、砂やほこりなどの汚れが手に付いているので、石けんでしっかりと洗いましょう。

はやね・はやおき・あさごはん!

◎次の日に疲れを残さないためには、夜は早めに布団に入り、ゆっくり休むことが大切です。また、一日のエネルギーとなる「あさごはん」をきちんと食べて、運動会練習 & 本番に参加しましょう。

手足のつめを切ろう!

◎長く伸びたつめは、自分がけがをしてしまうだけでなく、友だちにけがをさせてしまうこともあります。つめが伸びたら短く切りましょう。



手のひら側からつめが見えてきたら、つめを切るタイミングです!

保護者のみなさまへ

◎新型コロナウイルス感染症について

近頃、新型コロナウイルス感染症の子どもへの感染が目立っています。引き続き、毎朝の検温と健康観察、手洗い・うがい、マスクの着用、体調不良時は無理をさせず学校を休ませるなどの感染症対策の徹底をお願いします。

また、以下の点についてもご理解とご協力をお願いします。

- ◎ご家族に体調不良者がいる場合（学校、保育園等を欠席している場合）は、本人が無症状であっても、登校をお控えください。
- ◎兄弟・姉妹が体調不良で早退した場合は、本人が無症状であっても、一緒に早退の措置をとらせていただきます。

上記の場合、ご家族の方が病院等を受診し、新型コロナウイルス感染症でないと分かり次第、登校は可能です。