

ほけんだより



9月号

西の原小学校 保健室

2学期のスタートです

ほけんもくひょう
9月の保健目標よほう
ケガを予防しよう！

なつやす げん き す きょう がつき なつやす
夏休みは元気に過ごせましたか？今日から2学期のスタートです。まだ夏休み
きぶん め ひと はやね はやお あさ きそくだ
気分から抜けだせないという人は、まずは「早寝・早起き・朝ごはん」の 規則正
せいかつ ころが からだ がっこう もど
しい生活を心掛け、体を学校のリズムに戻していきましょう。

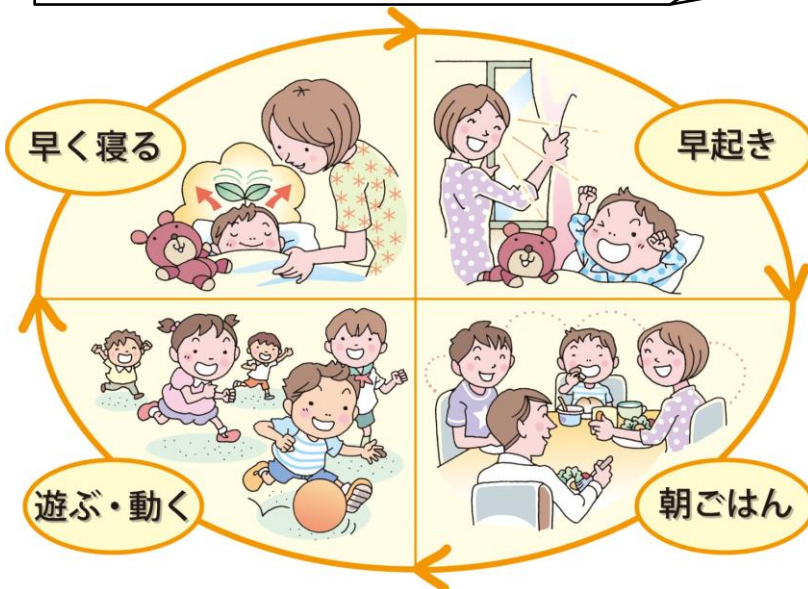
まだまだ厳しい暑さが続いています。水分補給や汗の始末など熱中症
きび あつ つづ すいぶんほきゅう あせ しまつ ねっちゅうしょう
対策もしっかり行い、体調を崩さないようにして、2学期も元気に過ごしましょう。



せいかつ がっこう 生活のリズムを「学校モード」に「リセット」！

はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん！

あさ こうか
朝ごはん効果



にち かつどうりょく
1日の活動力！

エネルギーが作りだされて
げんき かつどう
元気に活動できます。

せいかつ ととの
生活のリズムを整える！
規則正しい生活が送れます。

からだ のう めざ
体や脳を自覚めさせる！

のう 脳にエネルギーが届き、あたま
め 頭がすっきり目
ざ 覚めて勉強や運動に集中
べんきょう うんどう しゅうちゅう
できます。

ねっちゅうしょう
熱中症 に気を付けよう！！まだまだ注意が必要です！

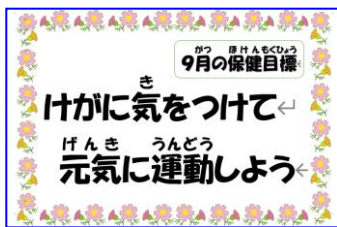
すいぶんほきゅう
ぼうし・水分補給 を忘れずに！

まいにち すいとう わす も あつ
毎日、水筒を忘れずに持てきましょう。(暑いときはスポーツドリンク可)

のどが渴いてからではなく、こまめに飲んで、特に運動前後には必ず水分補給
あせ
をしましょう。そして、汗をかいたときは、タオルでふいて、そのままにしないようにしましょうね！

※おうちの方へ～登校後、早くに水筒を飲み干してしまい、中身が足りなくなってしまう児童が時折見受けられます。水筒の中身については、お子様とご相談の上、十分な量を持たせていただくようお願いします。





ゆるぎなく ~けがを防ぐための「4つの約束」~

①準備運動（ストレッチ）をしっかりしよう

急に体を動かすと
筋肉や関節を痛めます。
手首・足首からほぐし
体を温めよう。



②体調が悪いときは無理をしない

寝不足や熱があるときは
集中力が下がり
けがをしやすいです。



③服装や道具・周りの安全をチェック

靴ひもはほどけて
いませんか？
服のサイズは？
活動場所の石やゴミを確認！



④終わったあとの「クールダウン」も忘れずに

軽いストレッチで
筋肉をほぐすと、
翌日の疲れや
筋肉痛が和らぎます。



ほけんぎょうじ ~9月の保健行事~



○2学期の身体計測

どのくらい大きくなっているかな？（身長・体重を測定します。）

日にち	1校時	2校時	3校時	4校時
9/2(水)		6-1 6-2	6-3 6-4	コスモス
9/3(木)	5-3 → 5-1 → 5-2		3-1	3-2 3-3
9/4(金)		避難訓練	4-1 4-2	4-3 4-4
9/7(月)		1-1 1-2	2-1 2-2	2-3
9/8(火)				

※授業の予定により変更になることがあります。連絡帳などでご確認ください。

◎「健康の記録」は、前期通知表配付時に一緒に配付予定です。
（回収なし）

- ◎体操服（半袖半ズボン）を忘れずに持ってきてましょう。
- ◎靴下は事前に教室でぬいできましょう。
- ◎測定前にトイレをすませておきましょう。
- ◎髪の毛を結ぶときは、結び目が頭の上やうしろにこないように、横側に結びましょう。（身長が正しくはかれなくなってしまうため）

○9月15日(火)5年生
17日(木)3年生
30日(水)1年生

歯科衛生士による歯科保健指導



※ おうちの方へ～詳細をのせた手紙もスクリーンで配信しています。持ち物等がありますので、よくご確認ください。1年生は家庭教育学級もかねていて、お子さまの染め出し等に参加していただく予定です。3・5年生についても保護者の参観が可能です。歯科衛生士の先生のお話を伺える貴重な機会ですので、お時間がありましたらぜひご来校ください。

