

ほけんだより 9月号

美川小学校 保健室

2019.9.9発行

おうちの方と一緒に読んでください♪

2学期がスタートして1週間が経ちました。久しぶりの学校生活で、疲れがたまっているのではないのでしょうか。土日で少し身体を休められましたか？

さて、みなさんの「夏休み生活習慣カレンダー」と「けんこうづくりカード」を見せてもらいました。充実した楽しい夏休みを過ごせたようですね。ゆっくりとした毎日をおくっていた人が多かったでしょうから、学校がある生活のリズムに切りかえて、なれていきましょうね。

2学期 生活リズムの切りかえ

うまくできてる？

こんなことない？

あさ朝。できることなら起きたくない



睡眠をしっかり確保するには、何時に寝ればよい？ ふとんに入る時間を決めよう。



あさ朝ごはん？ 食欲ない...



寝る直前までおやつを食べてない？ 朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。



げり下痢だ... 便秘だ...



冷たいものを食べすぎてない？ 便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。



よる夜なのに... ちっとも眠くならない



スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠くなります。



なんかぐっすり眠れてない気がする



スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない？ 昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。



夏休みの

みんなの様子

(11人の平均)

ねる時刻 21時47分
起きる時刻 6時37分
睡眠時間 8時間50分

朝ごはんの摂取率
97.3%

排便
1週間で
5.2回

ゲーム・テレビの時間
1日
3時間56分

運動・外遊び
1週間で
4.6回



あと約2週間で運動会ですね。さっそく練習も始まりましたが、体調はどうですか？
 運動会に向けてみなさんに気をつけてほしいことを今一度お知らせしますので、よく読んで練習や当日に備えてくださいね。
 11人で協力して、けがや事故なく、運動会の大成功を目指しましょう！

すいぶんほきゆう
水分補給



たつぷりすいみん



あさ
しっかり朝ごはん



あせ
汗はこまめにふきとる



つめはきちんとき
切ろう



サイズの合った
はきなれたくつをはこう



じゅんぴうんどう
準備運動はしっかりと



7月に保健給食委員が熱中症について発表をしました。
 4人の委員は、みなさんに正しい情報をわかりやすく伝えるために、図書室で本を探して借りて来たり、配られたチラシや保健だよりから熱中症について書いてあるものを探したり、発表の練習をしたりと、朝の委員会活動の時間のほかに中休みにも自分たちで集まって活動をしていました。

発表したホワイトボードの内容や発表の様子を保健室前の掲示板に貼っています。ぜひ見てください。そして、9月もまだまだ暑い日が続くようです。熱中症には十分気を付けて運動会の練習に取り組みましょう。



よく調べています！



発表の練習もたくさんしました！

