



すこやか

平成29年8月30日
つつじが丘小学校
保健室

★2学期のスタートです！

楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まりました。8月は、雨の日が多かったですが、夏の暑さが戻ってきました。まだまだ暑い日が続き、朝晩や天気によって気温差も出てくるので、脱いだり着たりできるよう、調節できる服装だと安心です。

また、この時期は夏の疲れが出て、体調をくずしてしまいがちです。2学期は一番長く、行事も多い学期です。疲れをためないためには、しっかりと睡眠をとることが大切です。「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけ、元気いっぱい学校生活を送れるようにしましょう。



★9月の保健行事予定★

日付	項目	対象	備考
8月31日(木)	身体計測	4年	体育着で測定します。 身長を測るので、髪の毛を頭の上で結ばないよう to してください。
9月1日(金)	身体計測	3年 杉の子	
4日(月)	身体計測	2年	
5日(火)	身体計測	1年	
6日(水)	身体計測	5年	
7日(木)	身体計測	6年	

☆身体計測が終了した学年から「健康の記録」を持ち帰ります。ご確認の上、サイン又は印鑑を押して、お早めに担任へご提出くださいますよう、よろしくお願ひいたします。

☆こんな時はお知らせください☆

- ・夏休み中の大きなけがや病気
- ・新たにアレルギー症状が出た時（わかっている場合は、原因も）
- ・緊急連絡先に変更があった時

その他気になることがありましたら、お知らせください。

また、夏休み前に治療のお勧めの用紙をもらった人で、治療が終わった人は、治療報告書の提出をお願いいたします。

♪生活リズム♪をチェックしよう!

夏休みの間に、生活リズムがくずれていませんか？
毎日の生活を思い出して、(はい・いいえ)に○をつけてみましょう。

 朝早く 起きている (はい・いいえ)	 朝ごはんを 食べる (はい・いいえ)	 食べたあと 歯みがきをする (はい・いいえ)
 よく 運動している (はい・いいえ)	 ゲームやテレビの 時間を決めている (はい・いいえ)	 夜更かしをせず 早く寝ている (はい・いいえ)

「はい」が**6つ**
正しい生活リズムで
過ごせています!

「はい」が**4~5つ**
あと少し頑張れば
リズムをもどせます!

「はい」が**3つ以下**
要改善!生活リズム
を見直しましょう!



◇運動会の練習が始まります◇



9月に入ると、運動会に向けた練習が始まります。練習中は普段より運動する時間や量が増え、体力を使います。疲れがたまると思わぬけがをしたり、熱中症を発症しやすくなったりします。朝ごはんをはじめとした3度の食事をきちんととることや、休養・睡眠時間を確保することなど、ご家庭でもご配慮くださいますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

また、気温が高く、汗をたくさんかくことが予想されます。汗ふきタオルやハンカチ、着替えなどがあると、汗の始末ができ、体調不良の予防につながります。

着替えの予備を学校に置いておくのもおすすめです。



「運動ある!」その前に...



 昨晚、しっかり 眠りましたか?	 朝食は 食べましたか?	 つめは短く 切りましたか?	 準備運動を しましたか?
---	---	--	--