

ほけんだより



野向小学校
保健室
H29.9.8
No.8

※おうちの人といっしょに読みましょう

は や ね まずは、早寝から

2学期が始まり、夏休みの生活リズムから学校のリズムへと大きく変わった1週間でした。「疲れたな～」と感じている人はいませんか？
気温の変化が大きい日もあり、体調をくずしている子が増えています。生活リズムを立て直すために、もう一度、寝る時間を確かめましょう。習いごとがある日もあきらめないで！ 5分でも早く寝られるように工夫しましょう。



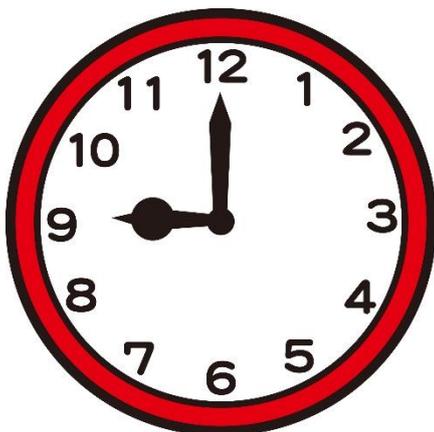
土・日の過ごし方が大切です。
疲れが残らない時間の使い方をしてますか？
休日の疲れが平日に出て、あくび、体調をくずしてしまう子、元気が出ない子が見られます。



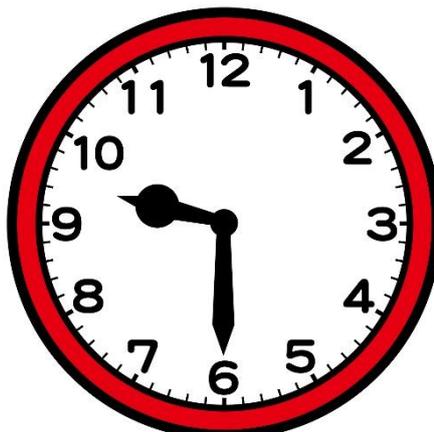
今週の保健室の様子	
* 欠席 (発熱)	1人
* かぜ	4人
* 休養 (頭痛)	1人

もう一度かくにん！ この時間までに、寝ましょう

1・2年生



3・4年生



5・6年生



身長・体重測定



9月14日(木)
15日(金)

1・2年生、3・4年生
5・6年生

* 机とイスの調整もします

からだ

すすんで体をきたえよう！

らいしゅう れんごうたいいくたいかいむ 来週の連合体育大会に向けて、練習を重ねています。10月には町民運動会もあり、運動をすることが多い2学期です。ケガなく、楽しく運動できるように、もう一度チェックしてみましょう。

あし あ くつ 足に合った靴をはき、
ひもをきちんと結んで
いますか？



じゅんびうんどう せいりたいそう 準備運動・整理体操を
しっかりしていますか？

くあい 具合が悪いときは、ムリを
しないで休んでいますか？



て あし の つめは みしか 短く
き 切っていますか？

あせ 汗をかいたら、タオルでふき、
すいぶん 水分もとっていますか？



あかしろ 赤白ぼうしをかぶって
れんしゅう 練習していますか？
ひもがきちんと
ついてますか？



あかしろ *赤白ぼうしのひもが付いていない子や、伸びている子がいます。
ひもを付けかえてもらいましょう。

あさ

朝ごはんは、3つのスイッチオン！

9月4日の給食オリエンテーションでは、

「朝ごはんをバランスよく食べて、3つのスイッチを入れよう」と話しました。



からだのスイッチ

たいおん あ 体温が上がるよ。
たいおん ど あ 体温が1℃上がると、からだの
はたらきがパワーアップ！
たいこうりよく 抵抗力もアップするよ！

おなかのスイッチ

ちよう うご 「腸」がぐんぐん動くよ。
うんちを外に出そうとするよ。
うんちが出ないのは、生ゴミが
おなかに入っているのと同じ！

あたまのスイッチ

よくかむことで「脳」がよく
はたらくよ。朝ごはんをかねて
食べて、あごを動かすことが
大事だよ！

「パンだけ」「ごはんにふりかけだけ」でなく、しっかりバランスよく食べましょう。

