

ほけんだより9月

千早小吹台小学校
保健室 2017.9.15

朝・晩は寒いと感じる日が増えてきましたが、昼間はまだまだ暑い
です。運動会の練習もあり、疲れがたまっている人もいるでしょう。
高熱が出て、お休みをする人もいます。「疲れたな」と思ったら、いつ
もより早めに寝るようにし、元気に活動できるようにしましょう。

運動会にむけて、準備はOK!?

前日



すいみんをじゅうぶんとる



てあし 手足のツメを切っておく

当日の朝



あさ 朝ごはんをしっかり食べる



あし 足に合ったくつをはく



あせ 汗ふきタオルを持ってくる

保護者の方へお願い

運動会の練習も当日も、けがなく、お子さんの持つ力を最大限に発揮で
きるよう、おうちでも以下の点について、ご協力をお願いいたします。

- 睡眠時間が十分に取れるよう、おうちでも声かけをしてください。
- 朝ごはんが十分に食べられるよう、余裕を持って起きさせてください。
- 水分補給が十分にできるよう、お茶を多めに持たせてください。

夏休みの歯みがきカレンダー 結果発表



毎日、2回以上みがいた人(全部緑色をぬった人)は、44人でした。

1回もみがかない日があった人(赤色をぬった人)は、20人でした。

*いつもみがけて、気持ち良かったです。

*しあげみがきを、気を付けました。

*全部緑で、(歯みがきをする)くせもついた。

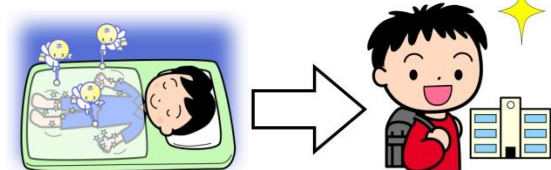
*歯みがき指導で教えてもらったようにみがくと、歯の裏までツルツル
になって気持ち良かったです。これからは、「歯みがきカレンダーが
ないからもういいや。」じゃなくて、「歯みがきカレンダーがないけど
頑張ろう。」と思えるようになりたいです。

感想の紹介

身体測定の後、睡眠についてのお話をしました。

●睡眠(ねること)は、体にとっていいことがたくさんあります。

- ① 脳やからだの疲れをとる
- ② 体を成長させる
- ③ 抵抗力を強くさせる



●体にいいことをしてくれる成長ホルモンは、夜11時からが一番多
く出ます。しかし、寝始めてから2時間が経たないと、十分には出ま
せん。⇒9時までにお布団に入るのが理想です!!

●睡眠が足りないと、昼間眠くなったり、集中力がなくなったりし、
授業に集中できなくなるし、けがの原因にもなります。

●「宿題を早く終わらせる」・「テレビやゲームの時間を決める」など、
できる工夫をし、早く寝られる日を1日でも多くしましょう。

