

# ほけんだより9月

千早小吹台小学校  
保健室 2018.9.10

## 9月の保健目標 生活リズムをとりもどそう

2学期がスタートして2週間が過ぎました。2学期は、運動会やマラソン大会など、たくさんの行事があります。みなさんの力を思うぞんぶん発揮して、更に成長して欲しいと思っています。そのためにも、体調管理に十分気を付けてください。まずは、生活リズムについて、見直してみてください。

### 早くおきる 朝日をあびる 朝ごはんを食べる うんちに行く

お休みの日も同じ時間におきます。



ずれた体内時計がリセットされます。



一日を元気にすごすエネルギーになります。



朝ごはんのあとは出やすくなります。



### 生活リズムをととのえる朝の健康習慣

### 保護者の方へお願い

運動会の練習が続いています。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、46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、14人でした。

- \*歯みがきカレンダーのおかげで歯みがきが楽しくなりました。
- \*毎日歯みがきをしていたから、歯がピカピカになりました。
- \*歯をみがいていたら、ツルツルして気持ち良かった。
- \*緑色が多いと歯もそのぶん白くなるので、これからも頑張ろうと思った。
- \*途中で赤が多すぎると意識したら良くなった。来年こそは何があっても絶対に全て緑にしたい!!
- \*黄色の日が多くて残念だった。残念という気持ちを次は努力に変えて歯みがきカレンダーがなくとも頑張りたいです。

\*みんなの感想\*

### 身体測定の後、熱中症についてのお話をしました。

#### ●熱中症の症状

筋肉痛やけいれん、頭痛、はきけ、めまい、ぼーっとする、だるい

#### ●熱中症の予防(自分を守るために実行したいこと)

#### こまめに 水分補給を



のどの渇きを感じる前に



無理をしない

30分に1回は休憩を取る



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける