



2012. 9. 4
尾張旭市立白鳳小学校

ほけんだより

2学期、元気にスタートできましたか？

しばらく暑い日が続きますが、生活リズムを学校モードに切り替えて、2学期も元気に過ごしましょうね。

9月のほけんもくひょう

早ね・早起きをしよう

運動会の練習が始まります。

あぶないのは
こんなとき!!

けがを防ぐために!!

①人の話をよく聞いていないとき

気をつけなければいけないことや、危険なことについての話を聞きのがすかもしれません。



②あわてているとき

急いでかけだしているときは、まわりのように目がいかなくなり、人や物にぶつかったり、転んだりします。



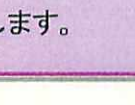
③睡眠不足のとき

頭がボーとして働かず、物事に集中できなくなり、とっさの行動がとれなくなります。



④おなかがすいているとき

からだに力が入らずサッと動くことができなったり、脳の栄養不足になり頭が働かなくなったりします。



保健だより夏休み号で立てた「夏休みの健康目標」は守れましたか？
保健だより夏休み号の裏の色めりができたら保健室まで持ってきてくださいね。



①話をしている人の方をよく聞きましょう。

②次にすることを頭に入れ、時間にゆとりを持って行動しましょう。



③早く寝ましょう。

睡眠は、からだのつかれをとってくれます。低学年は10時間、高学年は9時間の睡眠がとれるようにしましょう。

④バランスのとれた朝ごはんをしっかり食べましょう。

身長と体重をはかります

1年生・・・11日(火) 4年生・・・7日(金)
2年生・・・11日(火) 5年生・・・6日(木)
3年生・・・10日(月) 6年生・・・5日(水)

*体操服ではかりますので、学校に持ってきてね!!

身体測定の結果は、健康手帳に記録します。
健康手帳は、10月の視力測定の結果を記入した後お渡します。

なお、身体測定の結果が早く知りたい方は、保健室の若林までお尋ねください。

生活リズムを正して
元気に過ごそう!!

「早寝・早起きチャレンジ週間」

期間：9月12日(水)～9月18日(火)

夏の暑さのつかれや運動会の練習でからだの調子をくずしやすいときです。
普段よりも30分早く寝よう「寝る時刻」の目標と、朝はゆっくり朝ごはんを食べるために、登校時刻の1時間前には起きよう「起きる時刻」の目標をおうちの人と相談して決め、早寝・早起きに挑戦しましょう。

けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう!

●すりきず



きず口の汚れを水道の水で洗い流す

●きりきず



血が出ているところをキレイなハンカチで押さえる

●鼻血



うつむいて小鼻をギュッとつまむ

●やけど



すぐに水道の水でよく冷やす

のびすぎをふせぐために

「つめ切り曜日」を決めよう!



9月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

保護者の皆様へ

運動会に向けてお願い!

◎水筒と汗ふきタオルのご用意を!

学校では、運動会の練習が始まり、外で過ごすことが多くなります。汗をかく量も多く、水分の補給が大切になってきます。スムーズな水分補給のためにも水筒を持たせてくださるようお願いします。

また、ハンカチだけでなく汗ふき用のタオルも持たせてください。

◎十分な睡眠と元気の出る朝ごはんを!

早寝は、成長ホルモンの分泌がよくなり、よりよい成長を促してくれたり、体の疲れや体を病気から守ってくれるホルモン(メラトニン)を出してくれたりします。

この時期は、休み中の生活リズムから学校生活のリズムへと切り変わり、また、運動会の練習も始まって疲れやすくなります。普段より早めに眠れるよう声かけをお願いします。

また、運動会の練習等で一日の活動量が多くなり、使われるエネルギーも増えます。特に朝ごはんは、一日のエネルギー源としてとても重要です。炭水化物だけでなくタンパク質やビタミン類もとれるバランスのよい朝ごはんをよろしくお願いします。

なお、上記のように「早寝・早起きチャレンジ週間」を設定して生活点検を行いますので、前回と同様にご理解とご協力をお願いいたします。