



保健だより

平成25年9月2日
尾張旭市立東栄小学校

なが なつやす げんき こえ
長かった夏休みが終わり、元気な声もどってきました。
なつやす
夏休みはどのように過ごしましたか？遊びに行ったり旅行に
い ぶかつどう べんきょう いえ てつだ
行ったりした人、部活動や勉強、家の手伝いをがんばった人、
あるいは、ボーッと過ごしてしまった人、様々だと思います。

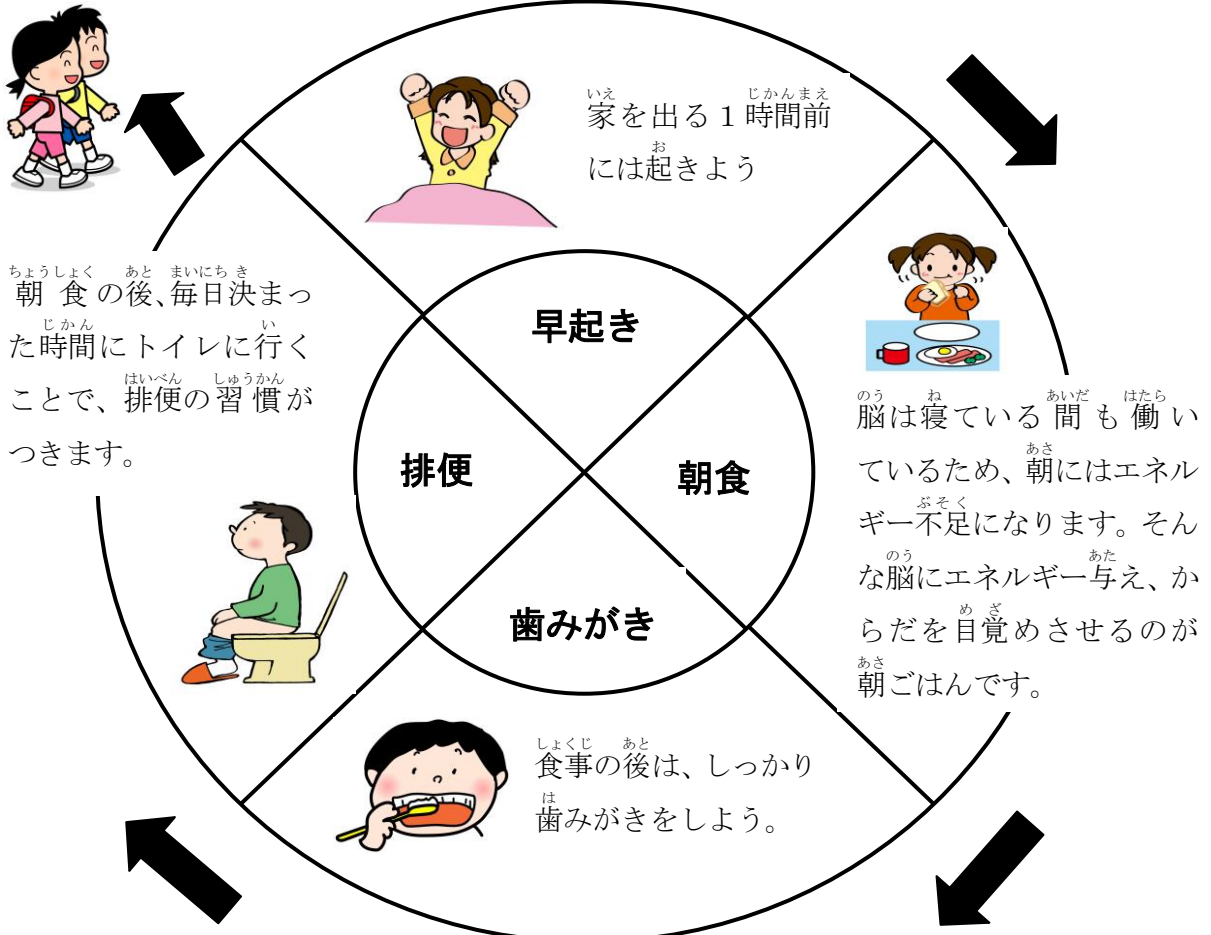


さあ、いよいよ2学期がはじまりました。はや はやお きほん はや せいかつ
さあ、いよいよ2学期がはじまりました。早ね早起きを基本にして、早く生活のペ
ースをつかみましょう。

がつ ほけんもくひょう 9月の保健目標

はや はやお せいかつ 「早ね・早起きの生活リズムをつくろう」

せいかつ
生活リズムをつくるために、まずは朝の生活をとのえましょう。



すいとう わす 水筒、タオル（ハンカチ）を忘れずに。

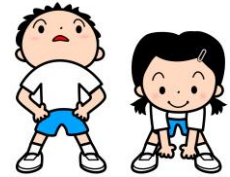
やす じかん たいいく あと など、かみ け も きて いる 服 も 汗 で びっしょり です。

あせは、うんどう で 上 が っ た 体温 を 下 げ よ う と す る から だ の 働 き です。

しかし、あせでぬれた服を着たままでいると、体が冷えてかぜをひいたり、腹痛の原因になってしまったりすることもあります。また、あせのにおいは、周りの人に不快な思いを与えることもあります。あせふきようのタオルやハンカチを用意して、あせをふきましょう。

また、のどがかわいていなくても、少しずつ水分をとるようにして、熱中症を予防しましょう。

運動会の練習が行われる9月は、毎年けがが多い月です。自分がけがをしないために、また、お友だちにけがをさせないために、手足のつめをきちんと切っておき、準備運動もしっかり行いましょう。



ほけんぎょうじ 9月の保健行事

| | | | |
|------------------|------|------|------|
| 4日（水）身長・体重測定・・・ | 3年1組 | 3年3組 | 1年1組 |
| 5日（木）身長・体重測定・・・ | 2年 | | |
| 6日（金）身長・体重測定・・・ | 1年2組 | 1年3組 | 3年2組 |
| 9日（月）身長・体重測定・・・ | 4年 | | |
| 10日（火）身長・体重測定・・・ | 5年 | | |
| 11日（水）身長・体重測定・・・ | 6年 | | |
| 12日（木）身長・体重測定・・・ | たんぽぽ | | |

* 身長と体重は体操服を着て測定します。体操服を忘れないように持参しましょう。身体測定後は、保健のお話をします。
9月は、けがが多い月なので、けがについてのお話を予定しています。

