



保健だより

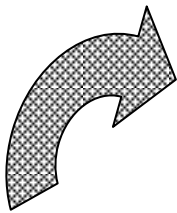
平成27年9月2日

尾張旭市立東栄小学校

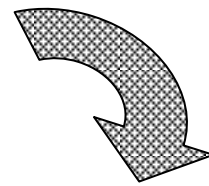
なが なつやす
長かった夏休みがおわり、2学期が始まりました。休み中に、ついつい
よ ふかし あさ
夜ふかしや朝ねぼうをしてしまった人は、き も
気持ちをきりかえて、がっこうせいかつ
学校生活
のリズムにもどしましょう。



ほけんもくひょう
9月の保健目標は、「はや お せいかつ
早ね・早起きの生活リズムをつくろう」です。



あさ
朝、なかなか起きられない

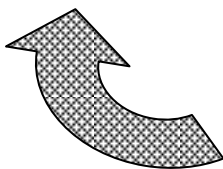


よる ちそくまでお
夜、遅くまで起きている

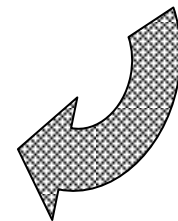


せいかつ
こんな生活リズムに
なっていませんか？

あさ
朝ごはんが食べられない



げんき からだ うご
元気に体を動かさない



せいかつ
生活リズムをととのえるには、「はや お た
早起きして、朝ごはんを食べる」ことから始めよう。

9月の身体測定と保健指導

4日 (金) …たんぼぼ学級

7日 (月) …1年

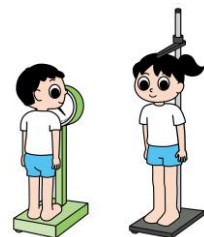
8日 (火) …2年

11日 (金) …3年

14日 (月) …4年

15日 (火) …5年

16日 (水) …6年



* たいそうふく
体操服を着て測定します。たいそうふく わす
体操服を忘れないように。



うんどうかい れんしゅう 運動会の練習がはじまります



の
つめが伸びすぎていませんか？



つめには、指先に力を入れるときに支える役割や、指先を保護する役割
があります。しかし、伸びすぎたつめは、指先を保護するどころか、逆に
運動や作業のじゃまになり、割れて痛い思いをしたり、



友だちを傷つけてしまったりすることがあります。

手のひら側からつめを見たときに、指の先からつめが
見えにくいくらいに切りましょう。



も
タオルやハンカチを持っていますか？

あせは、運動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。あせふきよりのタオルやハンカチを用意して、
あせをふきましょう。



すいとうも
水筒を持っていますか？

ながじかん、運動をしたり、温度の高い室内にいたりすると、熱中症にか
かりやすくなります。熱中症は、頭が痛くなったり、気分が悪くなったり、
意識がなくなったりし、ひどい場合は、命に関わることもあります。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。



