

ほけんだより



南が丘小学校

保健室

令和元年9月2日

長い夏休み中は、大きなけがや病気などせず、元気にすごせたでしょうか？梅雨明けしてからは、暑い日が続きましたね。夏バテになっていませんか？

しばらくは、休みモードが抜けなくて、体がだるく感じるかもしれません。すぐに運動会の練習も始まります。早寝・早起きで、早く学校モードに切り替えましょう。

くおうちの方へ>

長い休み後の登校に不安を感じているお子さまも多いと思います。元気がない、やる気がない、体調がすぐれないなど、お子さまの様子で何か心配なことがありましたら、担任の先生や学校・保健室へご相談ください。



2学期 生活リズムの切りかえ うまくできる？

こんなことない？

朝。
できることなら
起きたくない



睡眠をしっかり確保するには
何時に寝ればよい？ ふとん
に入る時間を決めよう。

朝ごはん？
食欲ない…



寝る直前までおやつを食べて
ない？ 朝ごはんは、少しず
つでも食べるようにしていこ
う。

**下痢だ…
便秘だ…**



冷たいものを食べすぎでない
？ 便秘の人は、毎朝、同じ
時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに…
**ちっとも
眠くならない**



スマホやゲームは時間を決め
てほどほどに。朝、起きた時
に太陽の光をあびると、夜に
は気持ちよく眠くなります。

なんかぐっすり
**眠れてない
気がする**



スマホやゲームをふとんの中
に持ち込んでない？ 昼間に
スポーツをすると、夜ぐっす
り眠れます。

9月身体測定のお知らせ

3日（火） 4年生、5の3、6の2

4日（水） 1年生、2年生、5の4

5日（木） 3の1、3の3、5の1、5の2、6の1、6の4

6日（金） 3の2、3の4、6の3

※体操の半そで、ハーフパンツ、裸足で測定します。

※手足のつめが伸びている人は、切っておきましょう。マニキュアなども落としておきましょう。



運動会の練習にむけて



まだまだ、暑い日差しの中での練習です。けがや体調不良をおこさないよう、気をつけましょう。

★睡眠をしっかりとり

★朝ごはんを食べる

☆水分をこまめにとる

☆具合が悪くなったら、無理をしない

☆ふざけない

☆準備運動や整理運動もわすれずに

※汗をふいて清潔にすることも大切です。とくに汗や汚れが気になる人、肌が敏感な人は、着替えも持ってきてくださいね。



2学期より、ほけんだよりは PTA 数での配布にさせていただきます。必要に応じて、全児童に配布することもあります。よろしくお願いいたします。