

ほけんだより

令和6年9月
八代市立八竜小学校 保健室
うちのひととよんでください

夏休みが終わり3週間たちました。毎日規則正しい生活リズムですごせていますか？

9月になり、朝晩すずしい日が増えてきましたが、昼間は暑いので、汗のしまつや衣服の調整が必要です。かぜをひかないように、規則正しい生活をして体の抵抗力を高め、すずしい時には外に出て運動するなど、病気に負けない体づくりをおこないましょう。



外遊びに必要な3点セットを準備しよう！

最近はずっと暑さが和らぎ、昼休みに外に出て遊ぶ日も増えてきました。そこで、外遊びをする際には、以下の3点セットをしっかりと準備し、熱中症を防いだり、体が冷えてかぜをひいたりしないようにしましょう。

①ぼうし

まだまだ日差しが強い9月。毎日ぼうしを準備しましょう。外に出るときは、必ずぼうしをかぶります。

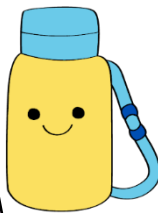


②すいとう

まだまだ熱中症などに注意が必要です。体育等もありますので、十分な量の水がはいったすいとうを持ってくるようにしましょう。また、氷を入れ、すいとうの中身を衛生的にたもちましょう。

※まだまだ食中毒も心配です。すいとうは夜のうちに中までしっかり洗い、乾かしておきましょう。

(週に1回くらいすいとう内を消毒しておく、より安心です！)



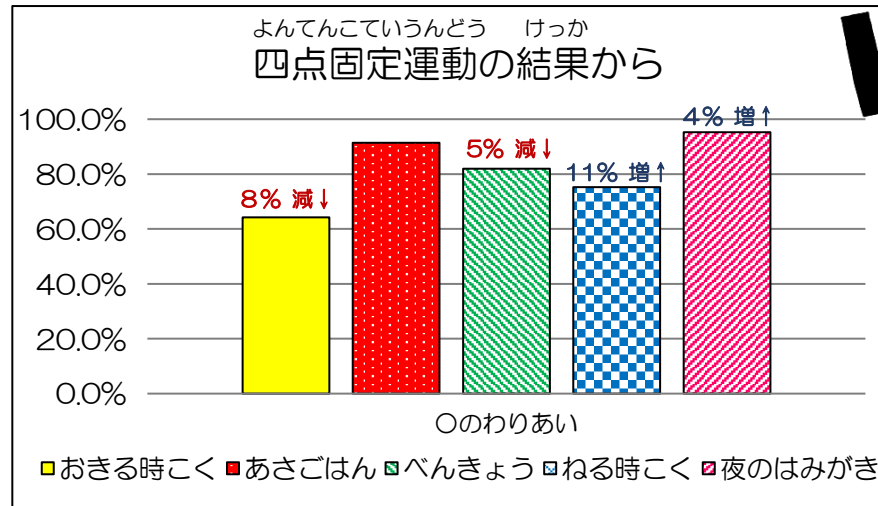
ケガを予防するため、あそぶときは、すいとうを置いてあそびましょう

③あせふきタオル

体を動かした後は、クーラーなどで体が冷えないように、しっかりタオルであせをふきましょう。



2学期の四点固定運動の結果をお知らせします



◎よくなっていたのは…
「ねる時こく」と
「夜のはみがき」
△まるがへってしまったのは…
「おきる時こく」と
「べんきょう」

「夜のはみがき」については、ほとんどの人が毎日しっかりと歯みがきをしており、100%目前です。1学期に『歯と口の健康月間』で学習したことを、しっかりと覚えていた人が多かったのでしょうか。すばらしいです！

一方、「ねる時こく」や「おきる時こく」は、目標を達成できている人が少ない状況でした。これについては、今度の発表集会で体づくり委員会が発表しますので、ぜひ、自分の生活を振り返る機会にしてもらえたらと思います。

最後に、「あさごはん」について。毎日食べてきた人が多かったのですが、「朝食食べる時間がなかった」という人、「朝はおなかがすかないから…」という人がいました。「あさごはん」は、**脳のエネルギー源**です。また、「あさごはん」を食べると**体温が上がり、午前中もしっかり動くことができます**。ごはんやパン、バナナ、おいもなど、少しでも何かを食べてくる習慣を付けましょう。そして、保護者の皆様には、子供たちが毎日元気に学校生活を送ることができますよう、あさごはんの準備、声かけ、見守りをよろしくお願いいたします。

※できれば、一緒に食卓を囲んでもらえたら幸いです。

～ 保護者様へ ～

2学期の身体測定結果を配付しております。必ず内容（身長・体重の増減や成長曲線）を確認され、サインを記入したのち、学校へ返却をお願いします。

また、健康診断後の受診が必要なお子さまは、早めに病院を受診され、治療が終わられましたら必ず学校へご連絡ください。

