

ほけんだより9月

9月12日
ほけんしつ しらかわ
保健室 白川

2学期が始まりましたね。夏休み中は、早寝早起き朝ご飯を守ることができましたか？生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれませんが、運動会や運動会の練習のために、2学期は、早寝早起き朝ご飯ができるように頑張っていきましょう。

～運動会・運動会練習の準備、できていますか？～

水筒を忘れずに持ってきていますか？
熱中症予防のために
こまめに水分補給を
しましょう。



汗をふくタオルや、替えの下着を持っていますか？
タオルや着替えがあると、
汗をかいても気分スッキリ！



朝ご飯は、必ず毎日食べてきましょう。
朝ご飯は、暑さと戦うための大切なエネルギーになります。



早寝早起きをしましょう。
生活のリズムを整えて、
強い体をつくりましょう。



つめは短く切りましょう。
つめが伸びていると、自分や
近くのお友達にけがをさせて
しまうかもしれません。

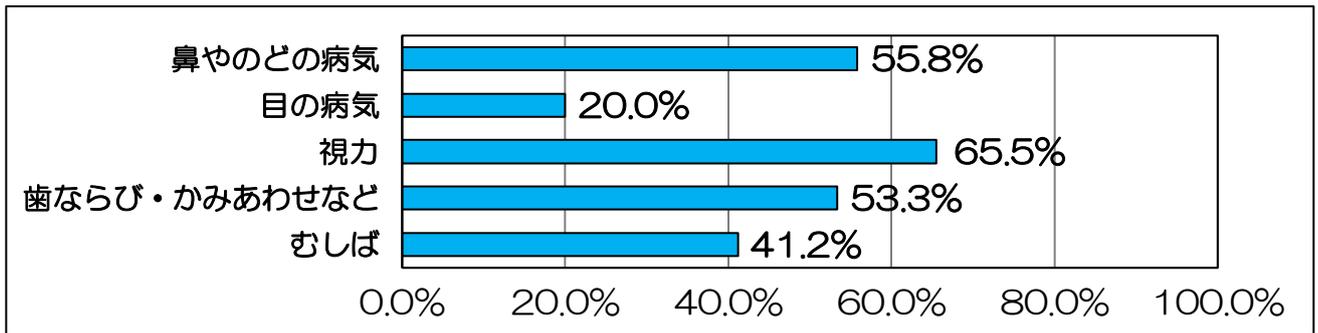


くつのサイズは合っていますか？
けがを防ぐためにも、自分の
足に合ったくつをはきましょう。



体の具合が悪いときには、早めに近くの方に伝えてみましょう！

∴★. 健診後の受診状況～9月13日現在～. ★∴.



1学期から夏休みまでに提出された受診連絡票（疾病ごと）の提出状況をお知らせします。まだ受診をされていないご家庭に関しましては、早めの受診をお願いします。

けんこう からだ
～健康な体づくりチャレンジカード～

9月17日から20日まで、みなさんに、健康な体づくりチャレンジカードに取り組んでもらいます。起きる時刻とねる時刻を自分で決め、それができたか毎日チェックしてみましょう。また、勉強をした時間や朝食を食べたか、水上っ子家庭の日に取り組めたかについてもチェックしましょう。運動会や運動会の練習のために、元気な体をつくることができるように、早寝早起き朝ご飯が毎日できるように頑張りましょう。

★おうちの方へ★

「夏休みの生活チェックカード」への温かいコメント等ありがとうございました。たくさんお手伝いができていた子ども達や、毎日早寝早起きをして、規則正しい生活リズムで夏休みを過ごすことができていた子ども達など、それぞれの生活の様子を知ることができました。ご協力ありがとうございました。9月は、健康な体づくりチャレンジカードを実施したいと思いますので、ご協力よろしくをお願いします。

また、本日、水上村内学校健康教育委員会で作成した「水上っ子家庭の日」のポスターを配付しました。（1世帯に1枚で配付しておりますので、中学校から受け取ったご家庭には配布しておりません。）毎月19日を「水上っ子家庭の日」と定めていますが、19日と限定せず各家庭で「家族だんらの日」を決め、取り組んでいただければと思います。

