



2017.9.1

NO.6

鏡西部小学校



いえ ひと いっしょ よ
家の人と一緒に読みましょう

夏休みは元気にすごせましたか？

2学期がスタートしますが、運動会などの行事がたくさんあります。まだまだ暑い日が続くこの時期は、体調をくずさないように早ね、早起き、朝ごはんを心がけましょうね。



9月の保健目標

生活リズムをととのえよう！

けがをふせこう！

9

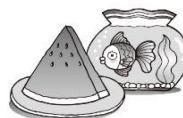
9月の保健行事

- ・ 4日(月) 身体測定・視力検査
- ・ 10・11日(日)(月) げんきもりもりカードの取組

身体測定は体育服を
視力はめがね(使用者)
を準備してください！



7月の「げんきもりもりカード」の集計結果！



	0日	1日	2日
早寝	6	7	14
早起き	2	8	17
学習	1	2	24
朝ごはん	0	1	26
朝歯みがき	3	2	22
夜歯みがき	0	3	24
ノーメディア	2	1	22

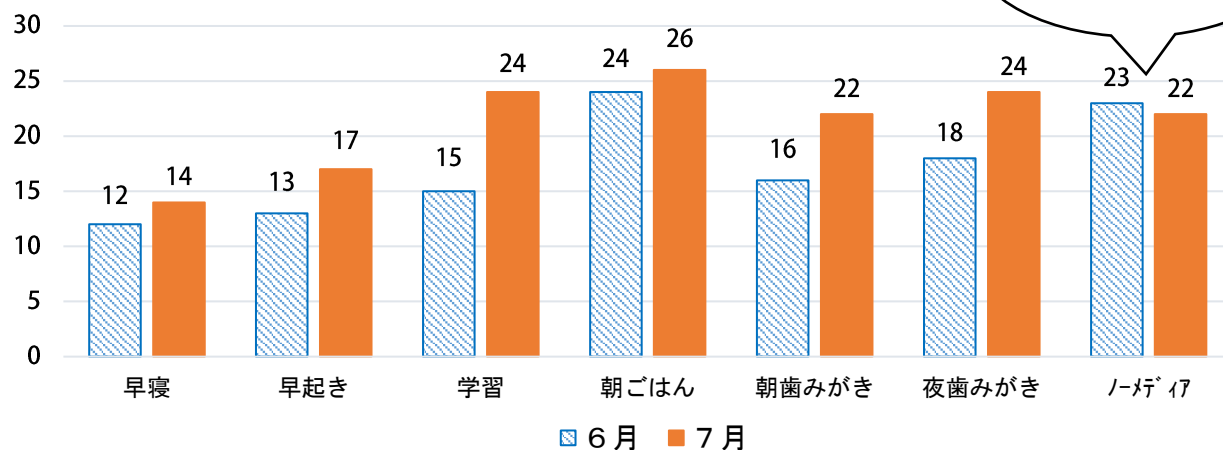
全項目パーフェクト(2日間とも〇) 7名！

7月の取組はどうでしたか？
7月は6月に比べて2日とも守れた人が多く
なってきました。早寝ができていない人が多いよう
なので、少しでも早く寝るようにしましょう。

各項目0日をなくそう！

2日間のうち1日でも守れるようにがんばり
ましょう。2日間とも守れている人は続けて
いけるようにがんばりましょう。

2日間とも守れた人の数



ノーメディアだけ数が
へっています！



うんどうかい れんしゅう はじ
運動会の練習が始まります！



けがをふせぐ6つのポイント

- すいみんを十分にとる
- 手足のつめを短く切る
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 準備運動をする
- 自分にあったくつをはく
- こまめに水分をとる



ねっちゅうしょう 熱中症に注意しよう

すいみん不足は熱中症になる原因にもなります。
夜はできるだけ早く寝て、朝ごはんを必ず食べて

きましょう。

水分をこまめにとるために、水とうを持ってきててもよいです。

毎日水とうをきれいに洗って、衛生にも気をつけましょうね。

おうちの人
と読んでね

正しいつめの切り方は？

●切るタイミングは？ 乾いた状態で切ると、割れたりひびが入ることがあります。お風呂上がりがベスト。つめがやわらかいため切りやすく、また清潔なので皮ふに傷がついたときの感染も防げます。

●足のつめ、切りすぎに注意！ 足のつめの切りすぎは、痛い巻きづめの原因になります。指先からつめがほんの少しだけはみ出るくらいの長さで、四角く切るのが正解。



自分やお友だちが痛い思いをしないためにも、正しくこまめなつめ切りを。



7月20日(木) 学校保健委員会を開催しました！

【協議内容】

▶ 食物アレルギー対応について (学校栄養職員 松本先生)

保護者からの申請を受け、協議会、審査会を経て決定している。毎月の献立を確認している。

▶ 就学前の地域の実態について (保健師 矢野さん)

〈1歳半、3歳児検診でのアンケートより〉

- ・同居家族、保護者の喫煙率が高い。また、副流煙による影響について。
- ・朝食を食べない人の割合が2割。保護者の割合も高い。
- ・就寝時間が遅い傾向である。21時までには部屋を暗くするなどの工夫を。

▶ 指導・助言 (学校歯科医 岡田先生)

〈30回噛んで食欲ホルモンを調整〉

☆ゆっくり食えることがよい



- ・30回噛むことで、過食抑制ホルモンのレプチンが分泌される。
- ・早食いは分泌が追いつかず、食べ過ぎの原因につながる。
- ・「噛む」ことが脳に刺激を与えハッピーホルモンの「セロトニン」を増やし、気持ちを安定させる。
- ・夕食は18～19時にとること。「肥満タンパク」が増えるため。

* 肥満タンパクとは体内時計をコントロールする「ビーマル1」という時計遺伝子によって作られるタンパク質で、脂肪合成を促す。