

ほけんだより



安波小学校
保健室

2学期がスタートし、3週間が過ぎようとしています。
今週はいよいよ運動会ですね。夏休み中から子どもたちは汗だくになり、一生懸命練習に取り組んでいます。疲れが出てくる頃なので、無理をせず、規則正しい生活をして本番を迎えましょう。



9月保健目標
規則正しい生活をしよう。

リズムチェック

毎日のせいかつをおもいでして、
(はい・いいえ)に○をつけましょう。

<p>朝早く起きています (はい・いいえ)</p>	<p>朝ごはんをたべます (はい・いいえ)</p>	<p>食べたあとに歯みがきをしています (はい・いいえ)</p>
<p>十分に運動をしています (はい・いいえ)</p>	<p>ゲームやテレビの時間を決めています (はい・いいえ)</p>	<p>9時までには寝ています (はい・いいえ)</p>

「はい」が6つ正しいリズムで過ごせていますね

「はい」が4～5つあと少しがんばればリズムをもとせませう

「はい」が3以下生活ががんばって見直しましょう

足の成長や発達のためにも、靴選びはとても大切です。合っていない靴をはいっていると、足に負担をかけたため、足の指が変形しやすくなったりもします。



運動会で「自分のカバ」全てを「揮」で「きる」ように、足に合っている靴を「か」キックしよう！

実際に歩いて歩いてチェック！
つま先にゆとりはある？

当たって痛いところやきついところは？

かかとカバカバカバ(たり、靴の中ですずねたりしない？)

さあ、運動会！元気にむかえるために「できているかな？チェックしてみよう」

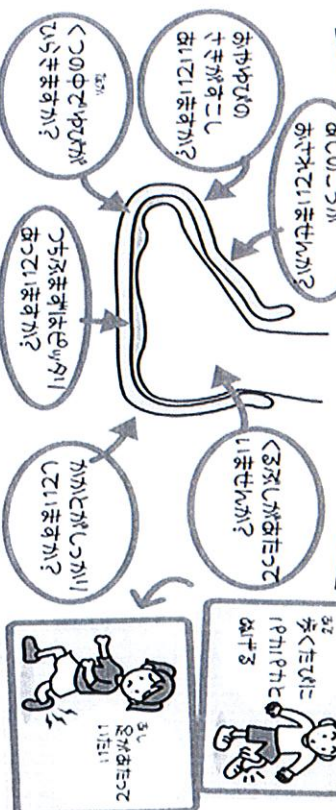


- 朝ごはんをしっかり食べているか
- お風呂で疲れをとり、きれいにしているか
- 後は早めにねているか
- 手足の爪は短く切っているか
- 髪が長い人は動きやすいようにむすんでいるか

- 汗ふきタオルをもっているか
- 準備運動をしているか
- 水分をまめにとっているか
- 靴のサイズはあっているか
- 靴ひもはしっかりとむすんでいるか
- 手洗いうがいをまめにしているか

感染症予防。事故のなかま！感染症予防会にしよう

感染症予防のポイント



* 感染症情報 *



9月11日(火)より、
近江土名小学校からインフルエンザの診断を受けた児童が2名おりました。津和野県は1年中インフルエンザの流行があり得るので、手洗いうがいを忘れず、感染予防に注意して下さい。また、熱い日が続き、熱中症も懸念されますので、「家庭から水筒の準備もお願ひ致します。」