

ほけんだより



ひと いっしょ
おうちの人と一緒に
よ
読みましょう

さんようひがししょうがっこうほけんしつ
山陽東小学校保健室
H29.9.4

2学期が始まりました！

こんにちは！和泉先生が産休に入られたため、2学期から保健室で、みんなの「からだと心の元気」を応援します。つちだ ゆうの です！！よろしくお願ひします。

みなさん、夏休み中は、元気に過ごせましたか？休みの間、ゴロゴロ、ダラダラ過ごしてしまった人はいませんか？生活リズムを学校モードに切り替えて元気いっぱい学校生活を楽しみましょう。



朝食を
きちんと
食べましょう。

もうすぐ運動会！！

まだまだ暑い日が続きます。「のどがかわいたな〜」と思う前にこまめに水分をとり、熱中症にならないよう気をつけましょう。



暑い日の運動⇒水分と休憩を上手にとろう

運動を始める30分前にコップ1杯、運動中も30分に1回の水分補給を。

休みたいと感じはじめたら、休憩をとろう。

無理せず早めに休んでね！

どれだけ成長しているかな

9月4日、5日、6日に身体測定と視力検査があります。服装はいつも通り（私服）です。



かみの毛をむすぶときは
頭のうえやうしろに
こないようにしましょう



普段メガネをかけている人は、メガネをかけたまま検査をするので、忘れずに持ってきてね！！



9月4日	2・6年生
9月5日	3・5年生
9月6日	1・4年生

ケガをしたらどうする???



すり傷や切り傷で血がでたら・・・
 水道水で汚れをきれいに洗い流し、
 清潔なハンカチやガーゼで傷口を
 おさえて血が止まるのを待ちます。



鼻血がでたら・・・
 下を向いて、鼻をつまみます。



上を向いたり、横になったり
 首の後ろをたたいたりしては
 ダメ！！

親子料理教室を実施しました☆

8月23日に、赤磐市健康増進課の内田栄養士さんと栄養委員さんたちに来ていた
 だいて、親子料理教室をひらきました。朝ごはんのメニューを教えてください、楽
 しい時間を過ごすことができました。



保護者の皆様

榎田 悠乃です。和泉先生がお休みの間、どうぞよろしく申し上げます。

これから運動会の練習が始まります。東小学校では、「運動会終了まで
 は、スポーツドリンクの持参を許可する」ということになっています。スポーツドリンクを飲むこ
 とは熱中症予防に効果的です。しかし、スポーツドリンクには多くの糖分が含まれています。お茶
 と併用や、薄めて飲むなどの工夫をお願いします。また、睡眠不足や食事抜きは、熱中症を起こし
 やすくなりますので、規則正しい生活ができるように、ご協力をお願いします。

