

すこやか

南原小学校
保健だより
令和2年9月1日
NO. 6

9月ほけんもくひょう

規則正しい生活をしよう
元気に運動しよう

8月に引き続き、暑い日が続いています。今後も熱中症に注意しなければなりません。学校では体育の時間にこまめに休憩を設けたり、教室でクーラーを使用したりしていますが、予想以上の暑さに体調を崩す児童も少なくありません。夏バテや熱中症にならないように毎日の食事・運動・睡眠のリズムを整えて生活できるようにしましょう。



運動会に向けて体の調子を整えよう



2学期がスタートして2週間がたちました。運動会の練習もスタートしますので、身だしなみチェックと生活習慣チェックを確認して、運動会本番を迎えましょう。

◆身だしなみチェック

水筒



◆十分な量の水分をもってきていますか？水筒は毎日洗って清潔にしよう。

爪の長さ



◆爪は伸びていませんか？自分も友達もケガをすることがあります。



靴の大きさ



◆自分の足に合った靴を履いていますか？ケガの原因になります。

汗ふきタオル



◆汗の処理はしっかりできていますか？汗ふきタオルを持ってきたましよう。



◆生活習慣チェック



はや 早ね
はや 早おき



あさ 朝ごはん



あさ 朝うんち

健康診断の結果をお知らせしています



調子の悪いところはないかな？



2学期に入り、徐々に健康診断を実施しています。健診の結果、異常があった場合には、健康診断の結果でお知らせしています。お知らせをもらった場合には、できるだけ早めに医療機関に受診するようにしてください。