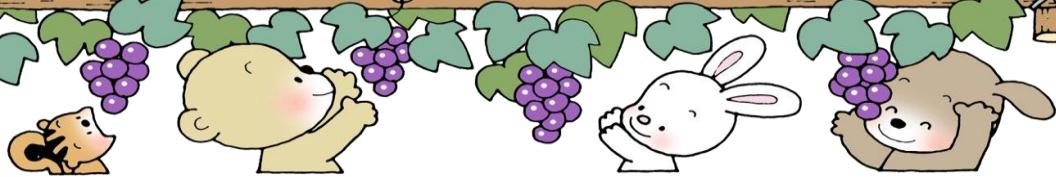


# ほけんたより

令和2年 9月  
大沢小学校 保健室  
～早ね・早起き・朝ごはん～



## 9月の保健目標 からだをきたえよう

2学期が始まり、2週間がたちました。お子さんの生活のリズムは整っていますか？今年の夏は暑さが厳しく、日中はまだ暑さが残っています。熱中症に十分な注意が必要です。しかし、朝夕は涼しくなってきました。寝冷えによるかぜひきや、夏の疲れが出てくるための体調不良が心配されます。規則正しい生活をさせ、しっかり睡眠をとり、疲れを翌日に持ち越さないように気をつけましょう。引き続き毎日の健康観察、検温、体調チェックをお願いします。また、9月からお子さんだけでなく、同居する家族の体調チェックの項目が加わりますので御記入をお願いします。2学期はいろいろな行事があります。健康診断も行います。新型コロナウイルス感染症の予防対策をとりながら、実施をしていきます。実りの多い秋になるように、また、お子さんが目標に向かってがんばることができるよう、心身のサポートを引き続きお願いします。

### 朝ごはんで生活のリズムをとりもどそう

朝ごはんは胃や腸を動かさせて、頭を自覚めさせる大事なエネルギーのもとです。きちんと食べましょう。



### 朝の自覚めはよいすいみんから

人間のすいみんにはリズムがあります。早寝をしてしっかり眠ると脳と体の疲れがとれます。





# 運動会の練習が始まります

## 運動会の練習中の注意

- ① 汗をふくタオル・ハンカチ・ティッシュは忘れずに用意しましょう。
- ② 着替えのTシャツなどがあると便利です。用意をしましょう。
- ③ 毎日おふろに入って、体を清潔にしましょう。
- ④ 夜は早めに寝て、疲れをとりましょう。
- ⑤ 朝ごはんはしっかり食べましょう。
- ⑥ 調子が悪いときはがまんしないで、早めに先生に言いましょう。

こまめな休憩と水分をとりながら、体調に十分注意をはらって練習をします。水分補給のため、水筒は毎日洗って、持たせてくださるようお願いします。何かお気づきの点や御心配なことなどがありましたらお知らせください。

## けがの予防 /



手・足のつめを  
切っておく



サイズの合った靴を  
きちんとく



調子の悪いときは  
無理をしない

どうすればいいかわからないときや、自分でできないときは先生やお家の人に言いましょう。

## 健康診断の予定をお知らせします

健康診断名	実施日	学年	留意事項
歯科検診	9月3日(木)	全学年	朝の歯みがきを忘れずにさせてください。
耳鼻科検診	9月16日(水)	全学年	耳そうじをしておいてください。
内科検診	10月7日(水)	2, 5, 6年	服装は長袖、半袖運動着、ハーフパンツです。
内科検診	10月28日(水)	1, 3, 4年	//
腎臓検診	9月8日(火)	全学年	朝のおしっこを忘れずにとってください。
身体計測	11月9日(月)	1, 2, 3年	半袖運動着、ハーフパンツで測ります。
身体計測	11月10日(火)	4, 5, 6年	//
小児科生活習慣病健診	11月13日(金)	5年 希望者	貧血・脂質の検査をします。



健康診断の結果、治療や検査、健康相談を必要とする人にはお知らせをしますので、早めの受診をお願いします。身体がだんだんに作られていく時期だからこそ、身体と正面から向き合う大切なチャンスとして健康診断の結果を見て欲しいと思います。

