

令和2年  
8月24日  
南小学校  
保健だより



# えがおのはな



2週間の夏休みが終わりました。心や体はゆっくりできましたか？ 2学期が始まりましたが、暑さはまだ当分続きます。早寝、早起き、朝ごはん等の規則正しい生活を心がけ、からだのリズムを整えましょう。

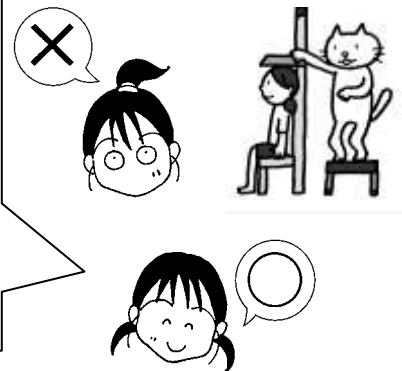


## ～～2学期始めの予定～～

### ★発育測定

1年	2年	3年
9/3(金)	9/2(木)	9/1(水)
4年	5年	6年
8/28(金)	8/27(木)	8/25(火)

\* 体操着を持ってきてください。  
\* 頭頂部で髪を結ばないようにお願いします。



### ★朝食調査(全学年) 8月25日(火)～31日(月)



\* 一週間行います。健康チェックカードに朝食についての欄を設けました。カードの裏面を参照して、赤・黄・緑の食品をバランス良く食べるようにしましょう。

\* 生活リズムチェックは今年には特別には行いませんが、健康チェックカードの早寝早起きの欄が○になるよう心がけてください。

## 早寝早起きのコツ

ぐっすり眠っていますか？ 早寝早起きを心がけていますか？ 睡眠は、食事や運動と並んで、健康を維持するためにもとても大切です。必要な睡眠時間は人によって違いますが、朝、スッキリ起きられれば、ぐっすり眠れている証拠です。「毎朝、ボーっとしている」「朝、食欲がわかない」という人は、一度自分の睡眠時間やリズムを見直してみてください！ 睡眠時間を増やしたり、早寝早起きを心がけたりすると、体と心の調子がグッとあがります。早寝早起きのリズムに変えたいなら、右の方法がおすすめです。

### ① まずは早起きからスタート

時間を決めて思い切って起きます。起きたとき、太陽の光をたっぷり浴びるのがポイント。



### ② たっぶり運動する

日中は、できるだけ運動量を増やします。



### ③ 自然に眠くなる

早起き+運動で、体はクタクタ。いつもより早めの時間に自然に眠くなるので、眠くなったから素直に就寝。



❗ ①～③を1週間続けると、早寝早起き生活モードになりますよ！

★心電図検査（1・4年生全員）8月28日（金）9：00～

- \* 体操着を持ってきてください。
- \* 学年が限られた大事な検査です。欠席しないよう体調を整えておきましょう。
- \* 遅刻や早退の予定があるときはご相談ください。
- \* 当日受けられない場合は、2次検査の日に受けていただきます。

心電図2次検査予定  
10月20日（火）13：30～  
伊東市役所  
保護者同伴で受診してください。

★健康タイム(全学年) 8月31日（月）  
「規則正しい生活（睡眠）・朝食について」

希望制ですが、生活習慣病にかかるリスクや体質の傾向がわかりますので、健診を受けることをお勧めしています。

★生活習慣病予防健診(4年生) 9月8日(火)

- \* 本日、お知らせ（申込書）、調査票を配布しました。  
**8月27日（木）までに希望しない方も全員提出してください。**
- \* 身長、体重は、記入しないでください。



★色覚検査(1年生) 9月11日(金)

- \* 本日、お知らせ（希望調査）を配布しました。  
**8月27日（木）までに希望しない方も全員提出してください。**
- \* 小学1年生、4年生、中学1年生の全員に希望調査をとっています。職業選択に関わることなので一度検査を受けておくとういと思います。
- \* 上記以外の学年で気になる場合は、ご連絡ください。

\*\*\*\*\* 予備マスク・タオル・水筒持参のお願い \*\*\*\*\*



子どもたちは、暑くても外で元気に遊んだり、体育をしたりしています。マスクも、落としたり、汚れたり、壊れたりして1枚では足りないことがよくあります。予備のマスクをランドセルに入れておいてください。繰り返し使う布マスクには、名前を書いてください。落としたときに、持ち主に返すことができます。

残暑とコロナ対策のため、熱中症が心配されます。汗を拭き、こまめに水分補給をするためにも、ハンカチ以外に**タオルと、水分補給のための水筒を持たせてください**。スポーツドリンクは、糖分の取り過ぎや金属製ボトルによる食中毒にご注意ください。

熱中症にならないために

<p>無理をしないことはもちろん、40分に1度くらいは休憩</p>	<p>水やスポーツドリンクなどでこまめな水分補給</p>	<p>規則正しい生活をして体調を整える</p>	<p>体調の優れない日やケガをしたときは運動しない</p>
-----------------------------------	------------------------------	-------------------------	-------------------------------