



えがおのはな



令和4年
8月25日
南小学校
保健だより

夏休みが終わりました。休み中、健康に過ごせましたか？
集団生活が始まると、新型コロナウイルス感染の心配も高くなります。
「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけ免疫力を高める、手洗いをこまめにする、マスクをしっかりとつけるなど、ご家庭でも注意をお願いします。

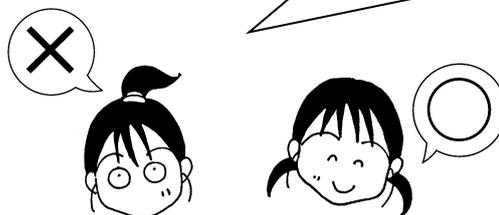


～～2学期始めの予定～～

★発育測定

1年	2年	3年
9/6(火)	9/7(水)	9/2(金)
4年	5年	6年
8/26(金)	8/31(水)	8/30(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お願いします。



★生活リズムチェック・朝食調査(全学年) 8月30日(火)～9月5日(月)



* 1週間行います。チェックカードに睡眠・朝食・体の様子について記入してください。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てください。

*** ふいかえりをして、9月6日にチェックカードを提出してください。**

早寝早起きのコツ

睡眠は、食事や運動と並んで、健康を維持するためにとても大切です。必要な睡眠時間は人によって異なりますが、朝、すっきり起きられれば、ぐっすり眠れている証拠です。「毎朝、ボーっとしている」「朝、食欲がわからない」という人は、一度自分の睡眠時間やリズムを見直してみましょう。睡眠時間を増やしたり、早寝早起きを心がけたりすることで、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るには、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 たっぷり運動する

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!

★健康タイム(全学年) 8月29日(月)

「バランスのよい朝食・睡眠の働きと
じょうずに寝るコツについて」



毎月1回、全校放送と担任による指導を全学年にしています。健康タイムの資料「にこにこカード」に、朝食や睡眠について載せてありますので参考にしてください。

★生活習慣病予防健診(4年生) 9月13日(火)

* 29日にお知らせ、調査票を配布します。

**9月1日(木)までに、
希望しない方も全員提出してください。**

(今年度から、申込用紙はなくなりました。調査票の希望の有無の欄で確認しますので、記入漏れのないようにしてください。)

* 身長、体重は、健康カードを見て記入してください。

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。



★色覚検査(1年生) 9月21日(水)

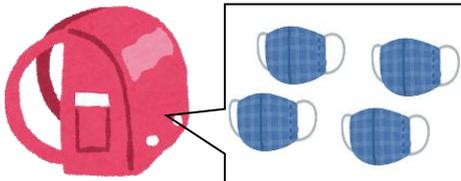
* 9月2日に、お知らせ(希望調査)を配布します。

9月7日(水)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よいと思います。
* 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 *****



新型コロナの感染が収まらず、まだまだマスク生活が続きます。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。

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、20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>
-----------------------------------	------------------------------	-------------------------	-------------------------------