

夏休みが終わり、また、みなさんの元気な顔が見られてホッとしています。長い夏休みでしばらく会わない間に、心も体もひとまわり大きくなりましたね。

まだ暑い日が続いています。2学期に入り、インフルエンザや溶連菌感染症等の児童も見られます。こまめな水分補給を心がけ、夜は早めに休んで、体の疲れを取り、次の日も元気に登校できるよう御家庭での御協力をよろしくお願いいたします。



9月の保健目標 「早ね・早おきをしよう」
～すいみん・しょくじ・はいべん・うんどうで、
生活リズムをととのえよう～

すいみんのはたらき

すいみん



あさ 朝ごはんのはたらき

しょくじ



はいべん

うんちは けんこうのバロメーター



- 黄色から茶色
- パナナ型で1～2本分の量
- 水の中でしずむうんち
- おしりをふいても紙につかない
- あまりくさくない

うんどう

生活リズムをととのえる運動

〇ストレスに強くなる



〇やる気スイッチ

〇筋肉や脳を鍛える



〇記憶力がよくなる

コツコツと きたえた体は たからもの



保護者の方へ（お願い）

① 健康手帳の返却について

健康手帳の6ページに身長・体重の計測値を記入しました。4・5ページの該当学年の欄に押印し担任まで提出をお願いします。7ページのグラフも作成してください。なお、身長・体重の伸びや増え方で御相談のある場合には、養護教諭・吉澤まで、御連絡ください。（提出は、9月14日まで）

② 夏休み中に一学期の健康診断で見つかった異常や病気の治療が終了した場合は、早めに各健診の結果(治療のお知らせ)を担当の先生に、提出していただくようお願いいたします。

③ 給食用のマスクを忘れて保健室へ来る子がみられます。ランドセルに1枚入れておくようお願いいたします。

④ 残暑が厳しく、子供たちはたくさん汗をかきますので、汗拭きタオルを毎日持たせてください。

身体測定前にミニ保健指導を行いました！

全学年「近視は禁止！」自分の目を守るための3つの方法について楽しく学びました。これは、掛川市とやま眼科の山本先生のご提案で、動画もあります。

近視抑制の基本となるのは毎日の過ごし方。子供たちの目を守るためには、周囲の大人が正しい知識をもち、環境づくりをすることが大切です。ぜひ、御家庭でも取り組んでみてください。



6年生の指導の様子

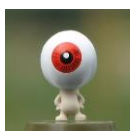
め だま なが
目玉は長くなってしまうと

もとには戻りません

きん し つよ
近視を強くしないための

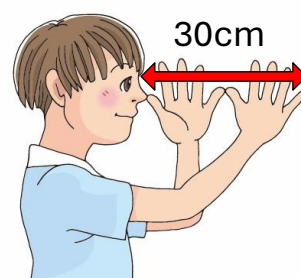
ほう ほう
方法は3つ！

今ある視力を大切にしよう！



① 30cmはなす

- ・ ほん 本
- ・ タブレット
- ・ スマートフォン
- ・ ゲーム



② 30分まで

- ・ ほん 本
- ・ タブレット
- ・ スマートフォン
- ・ ゲーム



③ 外であそぶ

- ・ 1日2時間以上
たてもん そと
建物の外で
すごす
- ・ ひ
日かげでもOK

