



桜谷小  
保健室  
H29. 9. 1

長い夏休みがおわり、2学期が始まりました。昇降口では久しぶりに出会った友だちに「おはよう！」と、かけ合う声をきくと、また、にぎやかな学校にもどってきたんだなあとうれしくなります。みんなの元気な姿からは、それぞれの夏休みの生活はちがっても体は大きくなってたくましさを感じました。きっと心も成長したことでしょう。来週の身体測定が楽しみです。

## 運動会の練習がはじまるよ

今年は23日（土）が運動会です。今年もグラウンドや体育館から先生たちとみんなの声や音楽が聞こえてくるかと思うと、とてもわくわくしてきます。23日の本番にむけて、走ったりおどったり同じことを繰り返して練習しますが、あきらめない心で楽しみながら最後までやりきりましょう。力をあわせてみんなが活やくするのを期待しています。

### 体を動かす前に体のチェックをしよう

★顔色は悪くありませんか？→からだや心の不調が顔に出てきます。

★ね不足になっていませんか？→体や頭の働きがにぶくなって、けがにつながります。

★朝ごはんはしっかり食べましたか？→エネルギー不足や生活リズムが乱れるもとになります。

★トイレはすませましたか？→がまんしないで、トイレに行きましょう。

★のどがかわいていませんか？始まる前にひと口飲んでおくといいです。のどがかわいていなくても休けい時間には飲めるように、その場所に水とうを置いておきましょう。

当日にむけて運動量がふえます。熱中症を予防するために、毎日「きれいなあせふきタオルを持ってくる」「赤白ぼうしをかぶる」「水分補給ができるように水やお

茶、麦茶は多めに持ってくる」ようにしましょう。あせから出る塩分をおぎなうのに「塩」をひとつまみいれてきましょう。

練習中はいろいろなものを持ったりさわったりして手がよごれます。手をあらいましょう。応援の練習や外での練習で砂ぼこりで、のどもいためやすいためうがいもしましょう。



# 「げんきなからだをつくろう」

## けんこう週間 全校4日～8日まで

朝ねむたい、起きるのがつらい、朝は食べたくない、体がだるい、元気が出ないなど、体の調子はいかがですか？

9月からは、運動会の練習や楽しい行事がたくさん待っています。「学校でしっかりと勉強できるからだ、運動できるからだ、遊べるからだをつくるために取り組みます。げんきな体づくりのための近道は、「生活習慣を身につける」こと。

今回のけんこう週間は、家族で力を合わせてがんばってみましょう。

そのために、まず1つ目は、めあてを決めて取り組み、1週間後には「こんな自分になりたい！」というめあてを立てましょう。

学校のめあてでもいいし、ほかのものでもかまわないですよ。

2つ目は、そのめあてをやりとげるために、おうちの人に協力してもらってがんばります。「こんなことを助けてほしい！」ということを話しあって決めましょう。たとえば、こんなことです。6時半

になったら起こしてほしい、夜8時になったらテレビを消してほしい、お風呂に早く入ってほしい、自分の顔ふきタオルがほしい、ねる部屋は暗くしてほしい、夜8時になったらいっしょに歯みがきをしてほしい、〇〇と声をかけてほしい、目覚まし時計を買ってほしい、子どもの前でゲームをしないでほしい、家で使うハブラシを1本買ってほしいなどです。

3つ目は、めあてがやりとげられたか感想を書いて、1 2 3 4の数字のどれかに〇をつけましょう。

4つ目は、おうちの人に表を見てもらって書いてもらいましょう。

5つ目は、終わったら「けんこう週間」の表は、担任の先生に出します。

自分のめあてをだいじにして、おうちの人といっしょにチャレンジして〇がつくように努力しましょう。●4・5・6年生は、4日（月）に再度、「けんこうしゅうかん」の表を忘れないように学校に持ってきて、教室で記入しましょう。

学校のめあては、

★6時半までには起きる

★夜のはみがきをする 　　です。

