



桜谷小
保健室
H30. 9. 7

いよいよスタートして学校ににぎやかな声もどってきました。そして身体測定では一回り大きくなっていましたみなさんでした。2学期はたくさんの行事があって活躍の場面がいっぱいです。よくねて、よく食べて、よく動いて充実した日々を過ごしましょう。

運動会の練習がはじまった

22日(土)が運動会です。体育館からは先生やみんなの声が聞こえてくるので、今からとても楽しみです。走ったりダンスをしたり同じことをなんどもくり返しながらの練習が続きますが、みんなで力をあわせて最後までやりとげましょう。努力をしたあとには、「やったー!」「楽しかった!」とよろこびの花がいっぱい咲きます。活やくを期待しています。

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くるよ。
- ★ね不足になってませんか? →体や頭の働きがにぶくなってけがにつながるよ。
- ★朝ごはんはしっかり食べましたか? →エネルギー不足になってしんどくなったり、生活リズムがくずれる原因になるよ。
- ★トイレはすませましたか? →始まる前にトイレに行こう。もし学習中に行きたくなくても、がまんしないで行こうね。
- ★のどがかわいていませんか? →始まる前にのもう。のどがかわいていなくても休けい時間にのめるように、その場所に水とうを持っていこうね。
- ★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」ようにしてね。



あせから出る塩分をおぎなうには、「塩」をひとつまみ入れておくことをおすすめします。

★練習中は、いろいろな小道具を持ったりさわったりして手がよごれるね。終わったなら手をあらおう。応援の練習や外での練習で砂ぼこりで、のどもイガイガになったりしていためやすいから、うがいもできるといいね。

「げんきなからだをつくろう」

けんこう週間 10日～14日まで

～かぞくといっしょにがんばろう～



始業式では、「げんきな体をつくりましょう」と、大事にしたいことと健康週間のお話をしました。「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。

① やりとげるために、おうちの人に協力してもらいます。「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す。

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、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、わすれないように、「〇〇〇〇」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買ってほしいなどです。

② だらだらした生活にならないために、ゲームやスマホ、テレビなどのやくそくを守ります。字とおうちで決めたやくそくもありました。やくそくを守る自分に変身できるようがんばってください。

③ 夜の歯みがきは、「みがいてあたりまえ！」にしよう。

④ 「ねることがだいじ」を思い出して早くねられるようにしよう。ねる時間を細かく決めました。1年2年は9時まで、3年4年は9時半まで、5年6年は10時まででねることを目標にします。



⑤ 週間がすんだら、ふりかえりの感想を書きます。そして、自分で点数をつけます。

⑥ おうちの人に表を見てもらって書いてもらおう。

⑦ 終わったら「けんこう週間」の表は、担任の先生に出します。

▲18日（火）に「けんこうしゅうかん」の表を学校に持ってきてみましょう。