



# ほけんだより

第5号

平成30年9月3日

おうちの人といっしょによみましょう。笠間市立岩間第一小学校保健室



2学期が始まりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要ですね。「うまくいかないよ」という人に試してほしいのは、朝起きたら窓に向かって太陽を浴びること、そして、朝ごはんを食べることです。運動会の練習も始まります。ケガなく、元気で取り組めるように、生活リズムを整えて、体調を万全にしましょう。

\*\*\*\*\*

## 9月のほけん目標 規則正しい生活をしよう ★生活チェックカードを活用しよう！

**2学期のスタート** なのに **疲れが抜けないぐったりさんへ**

眠くても、早起きから始めよう  
食欲がなくても、朝ごはんを食べよう  
お風呂につかろう

夜に心地よい眠気がきて、ぐっすり眠れます

“食べられるものを”  
“一口でも” 食べよう  
そのうちしっかり  
食べられます

暑くてもシャワーではなく、ぬるめのお風呂につかろう  
心や体の疲れがとれて、ぐっすり眠れます

学校の生活リズムに戻すために、生活チェックカードを配付しました。1週間ほどかけて、無理なく学校のリズムに戻せることができたらいいと思います。ご家庭で活用してください。10日(月)に担任の先生に提出してください。

夏休み期間にけがや病気などで、学校生活に配慮が必要な場合などありましたら、お知らせください。また、毎週水曜日の午後にはスクールソーシャルワーカーの福島先生が来校しております。相談などがございましたら、お知らせください。また、野口先生の来校日は下記のようになります。

【2学期のスクールカウンセラー(野口先生)の来校日】

9月13日(木) 10月11日(木) 11月8日(木) 12月6日(木)

\*岩間中学校でも相談活動をされております。来校日以外の日は調整させていただくことも可能です。

**運動会の練習が始まります**

ケガがなく、元気で過ごすために

**練習前**

- 睡眠をしっかり取る
- 朝ごはんを食べる
- つめを切っておく
- 準備運動(ウォーミングアップ)をする

**練習中**

- 水分をこまめにとる
- ぐあいが悪くなったら、無理をしない
- ふざけない

**練習後**

- 整理運動(クールダウン)をする
- 汗をふいてせいけつにする

運動会の練習が始まります。今年は例年にないほどの猛暑です。9月も平年より高い気温が続くことが予想されております。

熱中症対策においても十分に対応していきたいと考えております。(暑さ指数をもとに、運動・作業の判断を行います。)

安全に運動会の練習を進めるために、少しでも一人一人の健康状態を把握することが大切だと考えております。

体調がすぐれない場合やご家庭の様子で気になるようなことがございましたら、連絡帳などでお知らせください。よろしく申し上げます。

身体測定を実施します。学年だより等でもお知らせがあると思います。夏休み明けの子供たちは、身長もぐっと伸びている子も多いと思います。足も成長しており、靴や上靴のサイズも変化している場合があるので、早めにチェックしておきましょう。