

# 元気アップ！通信

両津小学校 保健室

朝晩涼しくなりましたが、学校で活動すると、結構暑いです。子供たちは、休み時間、汗びっしょりになって遊んでいます。汗をふくタオルやハンカチ、着替えも用意していただけるとありがたいです。

ようやく学校生活モードになってきたようですが、夏の疲れや陸上練習の疲れも出てくる頃です。いつもより、早めに布団に入るようにして、疲れを引きずらないようにしましょう。

## 9月の保健目標

けがに気をつけて、**元気**に遊ぼう。



けがをしてしまったあとは **ふりかえり（はんせい）** が大切です たいせつ

・自分はどうだったか？ じぶん      ・まわりはどうだったか？

いそいでいた      イライラしていた      かいだんだった      ろうかのカドだった

ポーンとしていた      物をもっていた      人がたくさんいた      水でぬれていた

けがをしたとき、  
なにに注意すれば  
よかったかをかんがえてみよう

## つめ検査始まります！

毎週水曜日につめ検査を実施します。

切りすぎにも気をつけ、適度な長さにしておきましょう。

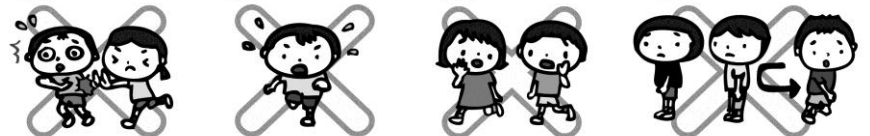
最近では、火曜日頃になると保健室に「つめ切り貸してください。」と言って意識している子がいてうれしいです。本当は、家で切ってきてほしいですけど...

はがしちゃダメ！  
かさぶた



まもろう！ひなんのやくそく **おかしも**

**お**さない **か**けない **し**ゃべらない **も**どらない



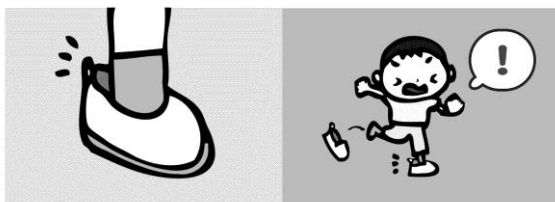
たの 楽しい遠足にするには…



- ① 十分な睡眠をとる生活を続ける。(十分な睡眠の目安は、日中眠くならないこと)
- ② 朝ごはんは、必ず食べてくる。(お腹がすかないから、食べないというのはダメ。少し早く起きて、ストレッチやお手伝いで体を動かしてみましょ。きっと、おいしく食べられます。)
- ③ 持ち物や服装の準備をしっかりと行う。(水分、汗ふきタオル、長ズボン、足に合った靴など)



そのくつ、足にあっていますか？



ゆるすぎたり、きつすぎたりする靴は、靴ずれを起こしてしまいます。

おいしいといわれるけれど…

**2日目のカレーは食中毒にご注意を**

常温で放置するとウェルシュ菌が増殖！

容器に小分けにして冷蔵庫で保存

食べるときは、よくかき混ぜて加熱



**「わたしの健康」カードを持ち帰りました。**

夏休み明けの身体計測の結果をご覧ください。裏面に身長・体重の変化グラフを記入し、押印をして、学級担任に出してください。

9月12日までに、学校へ返却してください。

夏休みに治療や精密検査をしたお子さんは、「治療完了書」「結果通知書」(うすいピンクの用紙)を提出してください。まだの人は、受診計画を立ててください。

※ 体重に急激な増加が見られたお子さんは、食事の内容や食べ方を見直し、体を動かして、生活を整えましょう。

小学生の肥満対策では、体重はこのままを維持するようにして、身長の伸び時期を待つとよいと言われています。



雑巾のご寄付、ありがとうございました。お掃除に使わせていただいています。