

ほけんだより

令和2年9月18日
小千谷市立東山小学校
No.9

お子さんと一緒にお読みください



ほけんもくひょう
9月の保健目標

まだまだ暑い！
熱中症に気をつけて



ぼうし けかを防止しよう

ふかえ
振り返ろう！
こうない
校内での過ごし方

ランニング
タイム以外で



かほし
ろう下を走っていませんか？



まかど
曲がり角で
き
気をつけていますか？



かいだん
階段でふざけていませんか？

あしをいためるかも？くつのはきかた

ゆるすぎる / きつすぎる



ひもやテープをゆるめている



かかをつぶしている



こわれたままはいている



かかをつぶしていたり、ひもがほどけて
いるままだったりしている姿を見かけます。
あやま
誤ったくつのはきかたは、あし
いた
足の痛みやけが
につながります。自分のくつ（外ばき・内ば
き）をかくにん
確認してみてください。

【お知らせ】

- ・内科検診を9/1（火）、耳鼻科検診を9/10（木）に実施いたしました。
検診の結果、受診を勧められた場合のみ個別にお知らせいたしました。確認いただき、早めの受診をお願いします。
- ・歯科検診は、10/14（水）に実施します。

《第2回生活習慣強調週間ありがとうございました!》

ご家庭での作戦会議や声かけなどご協力ありがとうございました。5月の第一回と同じように、めあてどおりできたら○をつける、を意識して自分のめあてを達成できるよう取り組んでいました。

☆結果を紹介します☆

◎東山小全体のよい点

- ・早起きは、5回(毎日)決めた時刻を守れた人が一学期よりも増え、14人から16人になりました。
- ・歯みがきを毎回(一日三回)している人が一学期よりも増え、17人から18人になりました。



△東山小全体の課題点

- ・早ねは、5回(毎日)決めた時刻を守れた人が一学期よりも減り、17人から12人になりました。
- ・メディアは、5回(毎日)やめる時刻を守れた人が一学期よりも減り、18人から12人になりました。
- ・朝ごはんは、5回(毎日)主食・主菜・副菜を食べている人が一学期よりも減り、11人から9人になりました。※朝に何も食べてこなかった人は0人でした。

3学期も生活習慣強調週間を実施します。心身が元気に過ごせるよう、引き続きご家庭でも規則正しい生活への声かけや子どもとの見直しにご協力をお願いします。

《季節の変わり目を元気にすごすために》

☆ 睡眠・朝食をしっかり取ると、集中力や注意力の向上につながり、ケガや熱中症を防ぐことができます。早めの就寝を心がけましょう。



☆ 急な気温差や冷たい飲み物のとりすぎなどで胃腸の様子はくずれます。

2つの対策で、胃の様子を整え、さらにリラックスと快眠につなげることができます。

対策① お風呂はゆっくり湯ぶねにつかって、体を温めるようにする。

対策② ねる前に深呼吸と、おなかを「の」の字にマッサージする。

