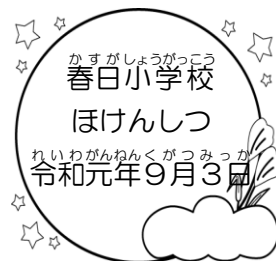


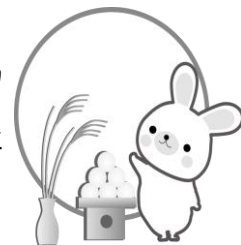
ほけんだより



かすがしょうがっこう
春日小学校
ほけんしつ
れいわがねんくがつみっか
令和元年9月3日

みなさん夏休みは楽しく元気に過ごすことができましたか？

さて、夏休みが終わり、2学期がはじまりました。2学期は運動会やバス旅行、ワクワクまつりなど、みなさんが楽しみにしている行事がつづきます。気持ちをあらたに、学校を中心とした生活リズムを早くとりもどして、毎日を元気にすごしましょう。



しんたいそくてい
身体測定をします！

9月のほけんもくひょう

きそく正しい生活をしよう

がんばること

☆ 早ね・早おきをしよう

☆ 朝ご飯を食べよう

	じっし 実施クラス (学年)
9月3日 (火)	6-1、6-3、 5年、4-3
9月4日 (水)	6-2、3-1、 3-3、1-1
9月5日 (木)	4-1、4-2 1-2、1-3
9月6日 (金)	3-2、2年

※体操服 (半そで・短パン) を忘れないようにしましょう。

夏休みあけの生活はどうですか？

生活リズムチャレンジ♪できていることに☑チェック☑をしてみよう！

☐ 6時半までに起きている。

☐ 一日一回うんちをしている。

☐ 寝る1時間前にはゲームをやめている。

☐ めざまし時計をつかい自分で起きている。

☐ 次の日の準備をして寝ている。

☐ 夜9時までに寝ている。

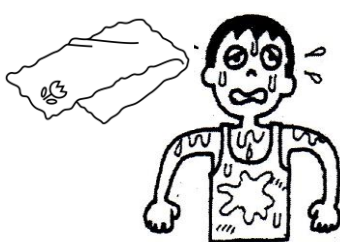


うんどうかい れんしゅう 運動会の練習がはじまります

～き気をつけてほしい、あんなこと・こんなこと～

① すいぶんこまめに水分をとみましょう。

- ・毎日、水筒を持ってこよう。(体育がある日はいつもより多めに持ってきてみましょう。)
- ・水筒は、忘れずに家に持ち帰り、毎日きれいに洗おう。
(持ち帰り忘れていたときは、次の日に水筒の中身を捨て、絶対に飲みません。)
- ・友だちとのしぶん回し飲みはやめよう。(自分の分は自分で用意しましょう。)



② あせ汗をしっかりとふきましょう。

- ・汗拭きタオルをもってこよう。
- ・体操服に着替えるときは、下着のシャツをぬいでおこう。
(汗をかいたシャツを着たままだと、体がかたひが冷えすぎたり、あせもができてかゆくなったりします。) *シャツの替えがあるといいですね。

③ て手・あし足のきつめを切りましょう。

- ・つめが長いと自分がけがをしたり、
友だちにけがをさせたりします。



つめがのびていると
生爪がはがれやすい



つめがのびていると
ともだちをひつかいたり…



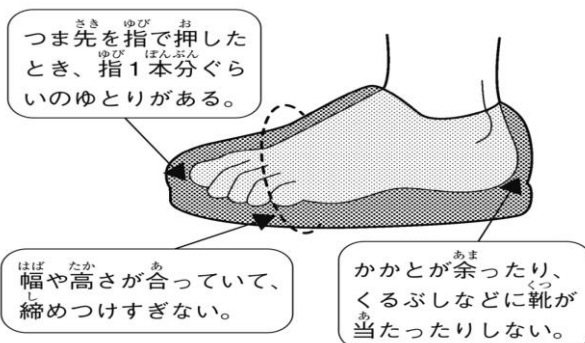
切るときはあまり
深くきらないように

④ あし足にあったくつをはいてこよう。

- ・走ったり、運動したりするのにちょうどいいくつか、
かくにん確認してみよう。

かくにん確認のポイント

- ☆つま先・足のはば・足の甲の高さ・かかと
- ※靴下はくるぶしより長いものを選びましょう。
(靴擦れにならないように)



⑤ かえ帰ったらからだ体をきれいにはやしてね早めに寝ましょう。

- ・汗や砂の汚れをシャワーやお風呂で洗い流そう。
- ・いつもより早めに寝て、練習の疲れをとろう。



* れんしゅうちゅう練習中に気分が悪くなったときは、無理をせずにすぐに近くの先生や友だちに知らせましょう。

おうちのかたへ

お子様の体調について

2学期が始まるとすぐに運動会の練習が始まります。①夏休み中の大きな怪我や病気があった場合②新たにアレルギーがわかった場合③緊急連絡先が変わった場合は、早めに担任の先生や保健室 梅崎(電話: 62-2128)までお知らせください。また、お子様の様子で気になることなどがございましたら、いつでもご連絡ください。

受診結果の提出について

夏休み中に健康診断等で見つかった疾病の治療や詳しい検査をされた方も多いと思います。病院を受診されましたら、受診結果を学校へ提出していただきますようお願いいたします。