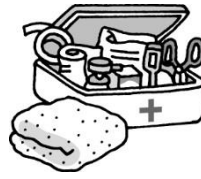


ほほえみ



平成27年8月31日

富加小 保健室

2学期が始まりました！みなさん、どんな夏休みを過ごしましたか？自由研究や感想文、プールの参加などたくさんの宝物ができた夏休みだったのではないのでしょうか？9月は、運動会の取り組みが始まります。夏休みの頑張りを生かして、元気いっぱい、健康な体で練習や準備ができるといいですね。

9月の保健目標

けがを予防しよう



9月の保健目標は、「けがを予防しよう」です。富加小のみなさんは、日頃からKYTトレーニングを行って、自分の身を守るための勉強をしています。その勉強を生かして、けがが減るように考えた行動ができるといいです。生活の中でケガをしないためには、どうしたらよいか考えてみましょう。

○けがをしないために、どんなふうに生活したらよいか考えてみよう。

～こんな人はいませんか？～

- ・ろうかを走っている人
- ・階段から飛び降りて遊んでいる人
- ・ブランコに二人で乗っている人
- ・うんていの上に登っている人
- ・遊具の近くで、ボールを使ったり、走り回ったりしている人

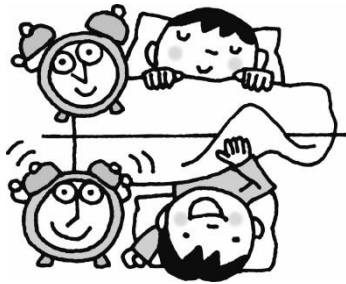
1学期には、実際に、上に書いたことをして、ケガをしてしまい、保健室に手当に来た子がいました。

自分の大切な体、命です。けがをしないように、危ないなと思う行動はせず、落ち着いてすごしてくださいね。



新学期が始まりました！生活リズムを見直しましょう♪

はやね はやお
早寝・早起きができていますか？



いえで、1時間前に起きられるよう
な時間に寝よう。

りょう やバランスを
かんが た
考えて食べていますか？



あさ
朝ごはんは、パンやごはんだけでなく、
おかずやくだものなどバランスよく食
べよう。

まいあさ
毎朝、うんちはでていますか？



あさ
朝のトイレタイムをつくって、出そ
うになくてもトイレに座る習慣をつけ
ましょう。

そとあそ
外遊びやスポーツをして、
からだ うご
体を動かしていますか？



むり
無理をせず、ほどよい運動を続けよう。

あうちの方へ

なぜ、朝うんちがいいの？

人の体は、夜、寝ている間に腸が活発に動き、排便の準備をしているそうです。朝の排便チャンスを逃しがまんをすると便秘にもつながっていきます。

また、朝排便をすると勉強に集中できたり、運動でも力が発揮できるようです。

朝排便するために、早起きやバランスのよい食事も関わってくるので、生活を見直すきっかけにもなりますね。

生活リズムチェックの取り組みを行います！

生活習慣アンケートのご協力ありがとうございました。アンケートの結果、起床の時間が遅い児童や起床後、顔を洗ったり、歯をみがいたりせず学校に来ている児童がいることがわかりました。

そこで、夏休み明けの1週間「生活リズムチェック」を行い、よりよい習慣を身につけるきっかけにしていきたいと思えます。

本日チェック用のプリントを持って帰っています。子供とともに話し合い、「起きる時間」「がんばること」を記入させ、翌日、学校に持たせてください。1週間の取り組みの後、「あうちの人から一言」もいただきたいと思えます。ご協力をお願いします。

