

ほけんだより 9月

平成23年9月1日 行方小学校 NO.9

長い長い夏休みもおわり、2学期がはじまりました。
 病気やけがをしませんでしたか？思い出たくさんつくれましたか？
 ひとまわり大きくなったみなさんに会えてとてもうれしいです。
 今月も元気にすごしましょう。



1日を元気に
過ごすために

ちょうしょく 朝食をとろう！



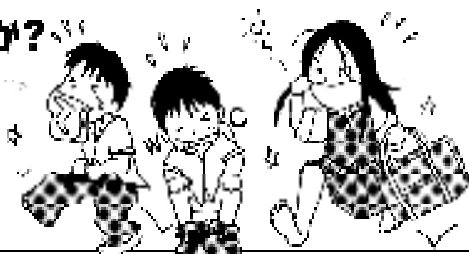
「時間がないから」といって、
朝食をとらずに登校していませんか？

朝食で脳のエネルギー源であるブドウ糖をしっかりと供給しないと、脳が働かず、集中力や記憶力が低下してしまいます。他にも太りやすくなる、体温が上がらないなど、健康に影響を及ぼします。

9月・バタバタスタートになっていませんか？

寝坊してバタバタ、忘れ物してバタバタ、お腹痛くてバタバタ...
 二学期のスタートに負けたくない、10分早く起きるだけで
 かわると思いませんか？その準備。
 毎朝両足がくまのように、お風呂に入るように、

早起きも「習慣化」させてみませんか？



<p>明日、10分早く起きてみる！</p> <p>日方で起きようね</p>	<p>明日の準備は夜のうちに！</p> <p>明日のいい朝は失敗の元</p>	<p>朝食後、とにかく便器に座ってみる</p> <p>山なくても！</p>	<p>夜は30分早く消灯してみる！</p> <p>寝なくても光の刺激をなくそう</p>
---------------------------------------	--	---------------------------------------	---

今月のほけん・あんぜんもくひょう
 ほけんもくひょう：体をきたえよう
 あんぜんもくひょう：けがをしないで元気に運動しよう

いよいよ運動会の練習がはじまります。
 まだまだ暑い日が続きますので、こまめに水分をとって熱中症の予防をしよう。
 すいとうの中は、お茶やお水またはスポーツドリンクがいいですね。
 汗をかくので着替えやタオルがあるとサッパリした気分になれますよ！

ケガなく 楽しく 運動するために

<p>足にあった靴をはき、ヒモもきちんとむすぶ</p>	<p>手や足のツメは切っておく</p> <p>じゅんぴ運動をしっかりとこなそう</p>	<p>汗をかいたら、タオルでふき、水分もとる</p>	<p>臭合の悪いときにはムリをしない</p>
-----------------------------	---	----------------------------	------------------------

運動のあとは、手あらい・うがいをしっかりしましょう。

9月9日(金)6年生対象
 二種混合接種(ジフテリア・破傷風)が行われます。
 予診票は、9月7日(水)に配付しますので、当日忘れずに持ってきてください。
 記入もれやサインもれに注意してください。
 欠席者は、後日個別接種となります。

9月9日は救急の日！

～救急箱の中身を確かしてみよう～

救急箱の中身を知ってイザという時に使えるようにしておきましょう

おうちの方へお願い
 ・「夏季休業中における児童の健康調査について」を配付しました。記入がおわりましたら、5日(月)までに保健用封筒に入れて提出してください。
 ・夏季休業中に定期予防接種を受けられた方は、予防接種カードへ記録をお願いしたいと思っておりますので、学校までお知らせ下さい。

