

ほけんだより 9月

玉村町立南小学校
令和元年

9月の保健目標

生活のリズムを整えよう

けがに気を付けよう

長い長い夏休みが終わりました。ひさしぶりに見たみんなの顔はとってもいきいきしていて、充実した夏休みが過ごせたのかなと思います。夏休みにあった楽しかったこと、おもしろかったこと、発見したこと教えてくださいね。夏休みが終わると、いよいよ運動会の練習が始まります。夏休みが終わってもまだまだ暑い日は続くので、熱中症に気を付けていきましょう！

☆元気カードを配布しました☆

元気カードとは...

実施期間 9/2(月)~9/6(金)

提出 9/9(月)

5つの生活習慣（①早寝②早起き③朝ごはん④歯みがき⑤テレビ・ゲーム）をチェックします。自分の生活を見つめ直し、より良い生活習慣を身に付けるためのカードです！



朝おきられない

長時間のゲーム



夜ふかし



おやつばかり食べている

夏休みこんな生活をしていた人はいませんか？元気カードで見直しましょう。

9月6日(金)健康カードを配布します

健康カード

～保護者の方へお願い～

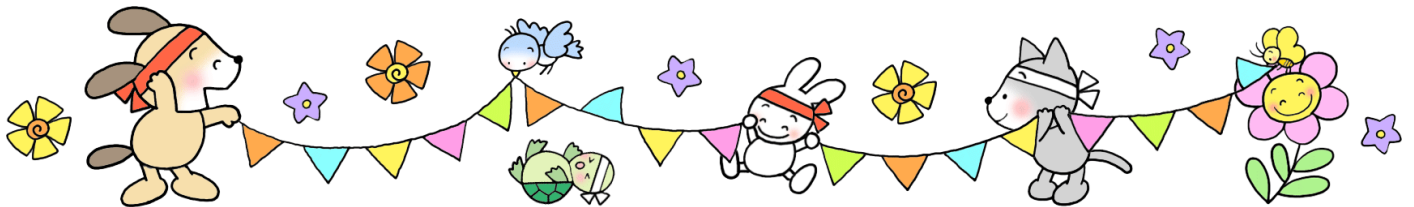
- 身長と体重のグラフを記入してください。
- 9月の欄に保護者印を押して9月9日(月)までに担任へ提出してください。
- 「受診のおすすめ」が配布されていて受診が済みでない場合は、早めの受診をお願いします。
- 欠席していて身体測定を実施していないお子様は、身体測定が済み次第、配布いたします。

9月28日(土) 運動会におきて

運動会を元気にむかえるために、毎日、朝・昼・夕ごはんを食べ、お風呂に入って、十分に睡眠をとって疲れをとりましょう。

また、汗をたくさんかくので、こまめに水分をとりましょう。

もし練習の途中で気持ちが悪くなったら、すぐに先生に言いましょう。



◎こまめな水分補給を！

夏休みも終わり、9月になりましたが、まだまだ暑い日が続く、熱中症には気を付けなければなりません。こまめに水分補給をして対策を心がけましょう。

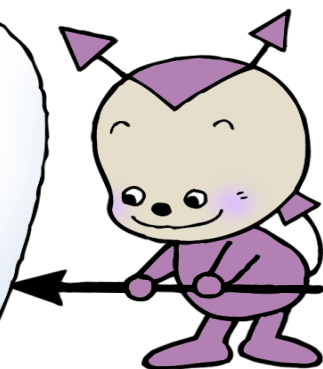
一水筒の中身について一

さて、今までは水筒の中身は水かお茶でしたが、9月は運動会の練習も始まるので、スポーツドリンクでも良くなります。運動会の練習のように激しい運動をした後は汗もたくさん出ます。汗と一緒に体の中の塩分も出ていってしまうため、スポーツドリンクのような塩分が入ったドリンクが熱中症を予防するには効果的です。ですが、もちろん今まで通り水かお茶でも大丈夫です。

また、氷入りの飲み物はお腹を冷やすので、一気に飲まないで口の中であたためるようにしてゆっくり飲みましょう。

でもね...

スポーツドリンクの飲み過ぎは虫歯や肥満の原因にもなります。
スポーツドリンクばかりではなくお茶やお水も飲むようにして、飲み過ぎには気を付けましょう。

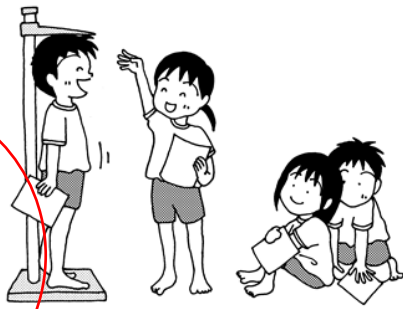
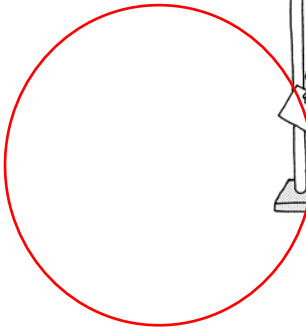


◎運動会当日は...

体調の悪い人は、朝のうちに担任の先生に話しましょう。運動会の途中で、

◎気分が悪い◎吐き気◎頭が痛い◎力がでない◎だるい◎めまいなどの症状が

あれば、早めに近くの先生に言うか救護のテントへ来るようにしましょう。



はついく
 ※ 発育のしかたや体格は
 こじんさ
 個人差があります。
 じゅうぶん すいみん えいよう うんどう
 ※ 十分な睡眠・栄養・運動を
 こころ
 心がけましょう。



		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	
男子	身長 cm	9月						
		4月	116.0	123.7	127.4	134.2	140.6	144.2
		発育量						
	体重 kg	9月						
		4月	21.7	24.8	27.5	31.2	34.6	40.8
		発育量						
女子	身長 cm	9月						
		4月	116.1	123.1	125.2	131.6	139.9	147.3
		発育量						
	体重 kg	9月						
		4月	21.4	23.9	25.0	31.2	35.0	39.6
		発育量						