

あうちのひとと読んでください!

ほけんだより

2学期がはじまりました! 暑さに負けずにがんばりましょう!

夏休み中は、毎日とても暑かったですね。

病気やケガをしないで、元気に過ごせたいですか?

休み明けは、朝起きるのがつらかったり、体がだるかったりして、

学校モードに戻すのがなかなか大変ですが、**夜は早めに寝ること**と**ごはんをしっかり食べる**

ことで、体調を整えやすくなります。この2つを意識してがんばりましょう!



*「夏休み 歯みがきカレンダー」はできましたか?

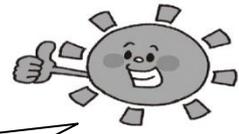
まだ学校へ持ってきていない人は、忘れずに担任の先生に出してください。

また、用紙の下の方に、休み中の病気やケガの様子について記入する欄があります。

おうちの人にも必ず確認してもらって、病気やケガをした人は忘れずに記入してください。



まだまだ熱中症に注意!



《みなさんに特に気をつけてほしいこと》

熱中症予防に自分のできる
ことがたくさんあるよ!

*夜は早めに寝て、体の疲れを取る!

睡眠不足は、熱中症だけでなく、いろいろな病気やけがの原因になります。

夕方のお昼寝や土日の寝だめは、その時は疲れが取れたように感じますが、睡眠のリズムにはよくないと言われています。特に成長期のみなさんは、夜にしっかり寝ることが大切です。

*栄養バランスのとれた食事をしっかり取る! 特に、朝ごはんは毎日食べる!

暑いと食欲が落ちたり、冷たいものばかり食べたくなりますが、熱中症予防には食事塩分をしっかりとることが大切です。朝ごはんはその日の塩分補給の元なので、必ず食べてきてください。

*水筒を持ってきて、水分補給をする!

もちろん学校の水道の水も飲めますが、いつでも飲めるように、水筒を持ってきてください。

水筒について

運動会までは、水筒の中身は水・お茶の他、スポーツドリンクも可ですが、次の点に注意してください。

★スポーツドリンクには、糖分(砂糖)がたくさん入っています。糖分を多く取ると、おなかのすきにくくなるので、食欲が落ちることがありますが、食事をきちんと取らないと熱中症になりやすくなってしまいます。特に食事の前には、飲み過ぎないように気をつけましょう。

(水筒に入れてくる時に、少し水で薄めるようにするとよいです。)

★スポーツドリンクには「酸」が含まれていますが、酸は歯を溶かすので、むし歯の元になります。飲んだ後には、水でぶくぶくうがいをしましょう。

★水筒は毎日中身を取り替えて、きれいに洗わないと、中でバイキンが増えてしまうことがあります。また、友達の水筒を飲んだり、人にあげたりするのもやめましょう。



身じたくや身の回りの清潔に気をつけて、病気やけがを防ごう！

運動会に向けての取組が始まります。全員が元気に参加できるように、こんなことに気をつけよう！

せっけんで手を洗おう！



アルコール消毒が効かないバイキンもいます！

ハンカチ・ティッシュを持ってこよう！



友達との貸し借りは、病気がうつってしまうことがあるので禁止！！



ハンカチはポケットに入れておき、すぐに替えるように！

爪は短く切っておこう！



長いと、自分がけがをしたり、友達にけがをさせてしまうことがあります。

長い髪はまとめよう！



髪の毛が自に入ったり、からまつたりすると危険です。

下着を着よう！



汗を吸い取って、涼しくするのに役立ちます！汗は、かいたままにしないで、タオルなどでふくようにしましょう。

自分でできる手当ては自分でしよう！



他の人の血にさわると、病気がうつってしまうことがあるので、絶対にさわらないように！傷は自分で洗って保健室へ！

給食準備中はマスクをしよう！



当番だけでなく、全員がしましょう。全員の布のマスクでもよいです。忘れずに！

身体測定・視力検査があります

4・5・6年生…9月2日(月) 1・2・3年生…9月3日(火)

※クラスによっては、都合で実施日時が変更になる場合があります。

※夏の体育着(半袖Tシャツ・短パン)で測定します。忘れずに着てきてください。

※視力検査をするのは次の人だけです。(全員ではありません。)

◎4月の検査でAでなかったけれども、1学期中に目医者さんを受診しなかった人。

◎4月の検査で再検査をした人の内、1回目と2回目の視力に差があった人。

◎その他、学校の方で視力検査をした方がよいと判断した人。

※この他にも、希望があれば学校で視力検査をすることができます。(休み時間などにします。)

検査をしたい場合は、保健室まで申し出てください。

※視力検査の結果、視力が悪かった人には、後日、お知らせを配付しますので、目医者さんで詳しい検査を受けるようにしてください。

※視力は、いつも一定ではなく、その日の体調や検査時間等によって変わります。そのため、

学校での検査結果と病院での検査結果が違いますが、ご了承ください。

