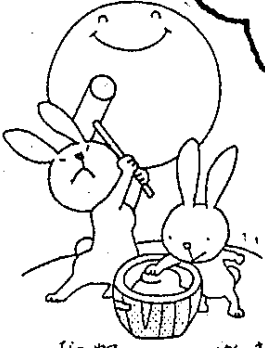
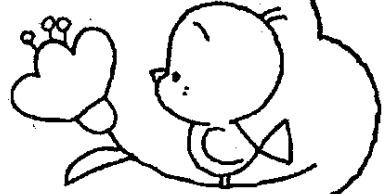


ほけんだより

H28. 9. 1

宮前小学校

心とからだの健康についてのおたよりです。あうちの人といっしょによんでくださいわ。



2学期のスタートです

夏休みは、元気にすごしましたか？ ステキな思い出はできたかな？
 まだしばらくは暑い日が続きますが、いっしょに運動会の練習も始まります。心と体のちょうしを
 ととのえて、2学期のいろいろな行事を元気に楽しみたいですね。

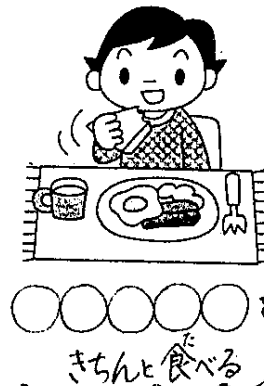
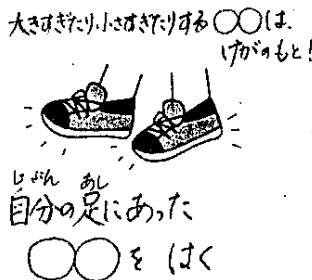
(夏休みの健康貯金)通帳は、
 又すてん先生の先生に出しましょう。



9月のめあて
 けがをしないよう
 に気をつけよう！

けがをせず、元気で運動するために

絵を見て、○にあてはまることはかかえてね！



ちよと気づけるだけでふせけるけががたくさんあります。
 また、体調がわるい時や、ライラしている時は、けがを
 しやすいです。心も、けがに
 大きく関係しているのですわ。



9月の予定

身体をい(身長・体重)を行います。
 体の服で(10)るので、わねずい持てきてね。
 ・2日(金)1年生 ・7日(水)4年生
 ・5日(月)2年生 ・8日(木)5年生
 ・6日(火)3年生 ・9日(金)6年生
 視力手帳のめきりが9/6(火)とあて
 います。まだあうちにある人は、わねずい
 出してね！

熱中症にちゅうい！

暑さで体温のちやうせつがうまくできなく
 なり、体のくあいがわるくなる(頭痛、ほしき、めまいなど)のが熱中症です。ひどくなると死んで
 しまうこともあります。

- 水分をこまめにとる
- 運動中は、時々休ませる
- 気分がわるくなったら、すずしいところで休む



は、のびてないかな？

1週間に1回、つめを
 チェックする日を決めておこう！

足は手のつめより早くのびるよ。
 (手は、き手の人さし指)

つめは、"ひし"のなかまたよ。

つめの根元の爪母でつくられるよ。

のびるはやさは、1日にやく0.1mmくらい

おとなより子どもの方がはやくのびるよ。

長くのびるつめは、けがのもと。折れやすい。おぼろぎにあててきずいた
 しまつたりするかも...

つめは健康のバロメーターといわれ、つめの状態(色や形など)で
 体のよすががわかることがあります。(健康なつめは、すずしいピンク色です。)