

すこやか

2017年9月4日
和歌山市立小倉小学校



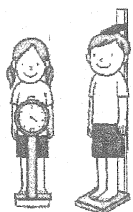
夏休みが終わり、2学期がスタートしました。生活リズムがうまく戻せず寝不足の人、なんだか体がだるいなあ。など、元気が出ない人もいるかもしれませんね。

しばらく身体が慣れるまで、しんどいなー、だるいなーと思うこともあるかもしれませんが、バランスの摂れた食事と、早寝・早起きで体も心も早い目に休めてあげてくださいね。

運動会の練習も始まりますが、体調が悪いと感じたときは、早い目に先生に声をかけてくださいね(*^_^*)

☆身体測定をします☆

9月5日(火) 6年生
9月6日(水) 5年生
9月7日(木) 3・4年生
9月8日(金) 1・2年生



身体測定では、皆さんの体の成長の様子調べます。
成長の様子は、一人ずつ違います。それぞれのペースで、自分自身の成長の様子を大切にしてくださいね。

Good Morning 朝ごはんを食べよう!

●朝ごはんのはたらき

からだを
あたためる



脳のエネルギー
になる



胃腸をしげきして、
排便しやすくする



●朝ごはんを食べるとき

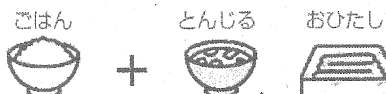
ゆっくり食べられるように
早おきしよう



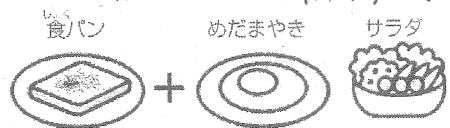
よくかんで食べよう



ごはん・食パンに
もう1~2品たしてみよう



☆おみそ汁は、熱中症予防にも

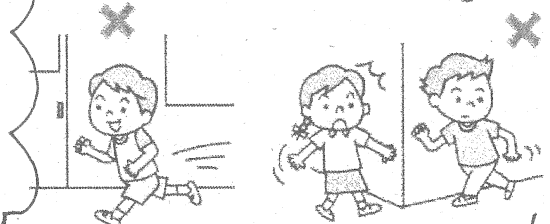


9月9日は「救急の日」

みなさんは、「救急の日」というのを知っていますか？
「9(きゅう)9(きゅう)」というゴロ合わせから、9月9日は「救急の日」です。
救急医療の大切さを知ってもらうための行事や、応急手当のやりかた教室などが行われます。みなさんも自分の体を守るため、ケガをしたとき、まず何をすればいいのかを知っておくようにしましょう。

廊下を歩いていてぶつかりそうになったことはありませんか？走ってぶつかると、頭を打つなどの大きなケガにつながります。廊下や教室では、走らず『歩きましょう』。

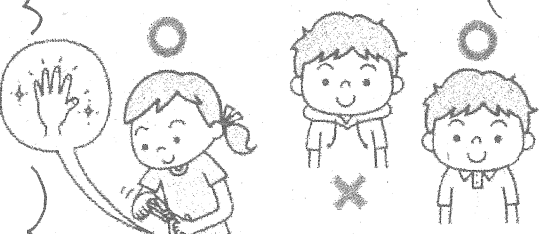
思わぬケガを ふせぐために



- ろうかを走らない
- よそ見をしない

「先生ぶつかりましたー」。1学期の保健室でそんな声をよく聞きました。ふざけていて、近くにお友達に当たってしまった。ということもありました。一度『遊び方』も考えてみましょう。

ツメが長いと自分がケガをして痛い思いをするだけではなく、お友達にもケガをさせてしまうことがあります。必ず『切っておきましょう』。



- ツメを長くのばさない
- ひっかかりやすいデザインのお洋服はさける

すべり台やジャングルジム。小学校にも楽しく遊べる遊具がたくさんありますね。だけど、ランドの付いた服や家のカギ等を首からつるしていると、遊具に引っかかるとすごく危険です。『できるだけ避けてください』。

保護者の方へ
いつも健康教育にご協力を頂きましてありがとうございます。2学期も引き続きご協力よろしくお願いします。
2学期が始まり、子どもたちは毎日の学習に加え、運動会の練習も始まります。体だけではなく、気持ちがしんどくなることもあるかもしれません。毎日の健康観察のお願いと、気になる様子がありましたら学校までお知らせ頂けるとありがたいです。