

# ほけんだよい

8 9月ごう  
令和5年8月24日 発行  
豊小学校 ほけんしつ

楽しい夏休みをすごせましたか。さあ2学期が始まります。2学期は運動会をはじめ、楽しい行事が盛りだくさん!生活リズムを整えて、みなさんの活躍を期待しています!

## 8 9月のほけんよてい

月/日	ようび	内容	対象	じかん	ちゅうい
8月25日	きん	身体測定	全校	1校時~	体育着(半そで・ハーフパンツ) 手と足のつめを切ってくる



## 運動会の練習がはじまります



### ① ハンカチ・汗ふき用のタオルをもってきましょう

毎日、たくさんの汗をかきます。ポケットにはハンカチ、汗ふき用のタオルを毎日持ってきましょう。清潔のために毎日かえましょう。

※熱中症対策用品(首を冷やすもの等)の学校への持参については、各御家庭の判断にお任せします。使用上の注意等を御家庭で御指導ください。なお、教育活動上危険が予想される場合は使用を制限させる場合があります。

### ② 水分補給のための水筒を持ってきましょう

中身は「**麦茶**か**水**か**薄めたスポーツドリンク**にしましょう。たくさん汗をかいたときは、塩分(0.1~0.2%)が入った飲み物が最適です。ただ、スポーツドリンクには糖分が多く入っているので必ず水で薄めましょう。5~15℃(氷を適度に入れたくらい)が体に吸収しやすいようです。



### ③ 靴底のすり減りを確認して、足に合った靴をはきましょう

ふだんはいている靴の底のすり減りを確認してみましょう。あまりにもすり減り方が激しい靴をそのままはいていると、体のバランスが悪くなったり、足の形が変わってしまいます。



また、足のために運動している時につま先が当たらない程度の自分の足に合ったサイズの靴をはきましょう。

## 8 9がつのほけんもくひょう

熱中症予防のためには、睡眠と朝食が大切です!夜は早めに寝て、朝ごはんをしっかり食べてきましょう。

## 生活のリズムが乱れると...



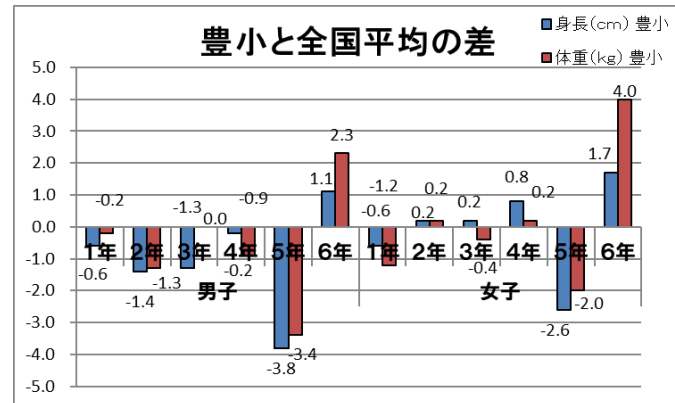
夏休みに生活リズムがくずれてしまった人は、まずきちんと睡眠をとることが大切です。夜9時までにふとんに入るなど、生活のめあてをつくり、自分でリズムをつくっていくようにしましょう。

## 生活のリズムを整えよう!

夏休み↓2学期 生活の切り替え、うまくできてる??

- 睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。  
はい  
いいえ
- おやつの食べすぎに注意!食事のときは少しずつでも、いろんな種類のものを食べよう。  
はい  
いいえ
- 朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。  
はい  
いいえ
- 心配なことや悩みがあったら、いつでも話しにいらしゃい。  
はい  
いいえ
- 寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくらう。  
はい  
いいえ

れいわ ねんど けんこうしんだんけっか  
**令和5年度 健康診断結果について**



健康診断の結果が出ましたので、お知らせします。

詳しい検査や治療が必要な人は、早めに医療機関を受診しましょう。

**身長体重について**

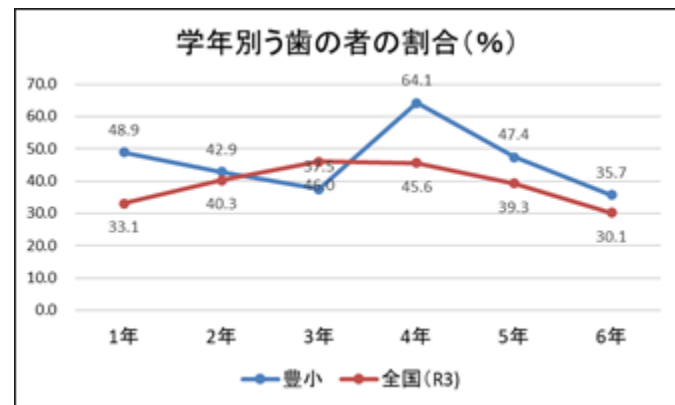
人によって違いがありますが、全国平均と比較して小柄な子が多い学年や大きい子が多い学年があります。

**歯科について**

6月のほけんだよりでもお知らせしたとおり、学年によって虫歯(う歯)がある割合が、全国平均を上回っています。夜、寝る前は特によく歯をみがきましょう。みがき残しをしやすいので、たまに仕上げみがきをしてもらいましょう。

**視力について**

学年が上がるにつれて視力が下がる傾向があります。近くを長い時間見すぎないことが大切です。20-20-6ルール(20分に1度は20秒間6メートル先を見る)を意識して生活しましょう。



**視力 BCD**

