

ほけんだより



南郷小学校 室
保 健 室
No. 6 2023年9月1日



スポーツの機会が多い時期

けがに気をつけて過ごそう

2学期が始まって1週間が経ちました。久しぶりの学校生活は、元気に過ごせていますか。9月になっても、まだまだ暑い日が続くようです。体調に気をつけて過ごしてくださいね。

2学期は、町民運動会や陸上大会、持久走記録会などスポーツ行事も多くあります。行事の前にけがをしないと、参加できなくなったり、全力を出し切れなくなってしまうこともあります。学校でのけがは、少しの心がけで防ぐことができるけががほとんどです。気をつけて生活しましょう。

9月の保健目標

- けがに気をつけよう



どうすればケガをしないか、考えてみよう

どうすれば自分も友だちもケガをしないか、考えてみよう

ポイントは...

- ☑ ものを正しく使う
- ☑ ルールを守る
- ☑ まわりの人のことを考える



少し「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら...」とっていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。まわりをよく見て、考えて、行動することが大切です。



1日を元気に活動するカギは、『すいみん』



学校が始まると、学習や運動をしたり、友達と遊ぶ機会が増えたり、休み中よりも忙しい生活になる人も多々おもいます。そんな生活のリズムに変化があるとき、疲れをためないために最も大切なのは、「睡眠」です。その日の疲れをリセットして、元気な身体をつくりましょう。

ねむりのはたらき

夜ねむると 次の日元気にすごすための準備をはじめます

ねむりのはたらき

- からだを大きくする
- 考える力アップ
- やさしい気持ち がんばる気持ち
- おぼえたことを整理する
- 病気になる 強いからだ
- からだを休めて 元気になる
- からだ と 脳の疲れをとる

春日市ホームページ、「みんなく（すいみん教育）リーフレット」より
https://www.city.kasuga.fukuoka.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/009/851/minnikuleaflet01.p

保護者の方へ

- 2学期の発育測定を行います。右の日程をご確認いただき、半袖、短パン、メガネ等、持ち物の準備をお願いします。
- 長期休業明けの子どもたちは、疲れがたまりやすく、免疫力も下がりやすくなります。毎日十分に睡眠を取るなど、生活リズムに注意して過ごすことができるよう、ご配慮ください。
- 健康診断結果により、夏休み中に受診・治療を受けた場合は、受診報告書を学校まで提出してください。

2学期保健関係スケジュール

9/ 5 (火)	か	はついくそくてい	ていがくねん
		発育測定	(低学年)
9/ 6 (水)	すい	はついくそくてい	ちゅうがくねん
		発育測定	(中学年)
9/ 7 (木)	もく	はついくそくてい	こうがくねん
		発育測定	(高学年)
9/12 (火)	か	しかけんしん	13:30~
		歯科検診②	
9/26 (火)	か	しりょくけんさ	こうがくねん
		視力検査	(高学年)
9/27 (水)	すい	しりょくけんさ	ちゅうがくねん
		視力検査	(中学年)
9/28 (木)	もく	しりょくけんさ	ていがくねん
		視力検査	(低学年)

◎ はついくそくてい はんそで たん
発育測定…半袖、短パン
しりょくけんさ メガネ (かけている人)
 を持ってきてください。

