にこにこ

古丹別小学校　保健室

ほけんだより　Ｎｏ．１３

Ｒ７．９．９

２学期が始まって、半月ほどたちました。お休みモードから学校モードへチェンジできていますか？体やこころも疲れがたまってくるころだと思います。これから秋に向かってだんだんと涼しくなってきますので、季節の変わり目に体調をくずさないよう気をつけましょう。

9月の保健目標

＼気をつけて！／

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足

集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない

動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている

冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる

周囲への注意が
不十分になるため

自分でできる 手当てのキホン

あらう

傷口についた
砂や汚れを洗い流す

ひやす

ビニール袋に入れた
氷などで冷やす

おさえる

清潔なハンカチなどで
傷口をおさえる

～お知らせ～

９月２５日（木）に眼科健診（目の検査）をします。

お医者さんにみてもらう時に確認するプリントを今日配布するので、ほけんファイルに入れて、１６日までに学校に提出してください。

8月の身体測定結果より

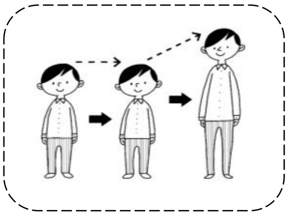
身体測定の後、みなさんにからだノートの取り組みとして４月と８月の結果をくらべて気づいた事などを書いてもらいました。その中でもいいなぁ！と思ったものをいくつか紹介します。

- 「早ね早起き、朝ごはんを毎日つづける」
- 「体重が増えすぎないように運動を適度にしたい」
- 「運動をして身長をのばしたい」
- 「身長をもっとのばしたいのでカルシウムをもっととりたい」

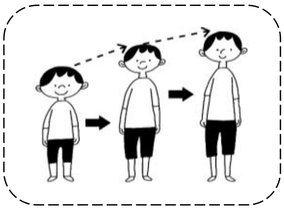
ほかにもすてきなコメントがたくさんありました♪

みなさんの体は常に変化し、成長していますが、成長の早さには「個人差」があります。今回、ぐーんと身長が伸びた人も、思ったよりも伸びていなかった・・・という人も、周りとのちがいは気にせずに、自分のペースがあるということを忘れないでください。

いっきにぐーんと
のびる人もいれば、



すこしずつ
のびる人もいます。



身長と体重のバランスが良くない・・・
もっと健康でじょうぶな体になりたい！　というひとは

① 好き嫌いせずバランスよくごはんを食べる。（野菜・肉・魚）

みなさんの体はまだまだ成長途中です。
健康でじょうぶな体を作るためには、食事で栄養をバランスよく摂ることが大切です。

② 運動と食事のバランスを考える。

特にスポーツをしているひとはたくさんエネルギーを使っているため、
栄養価の高い食べ物からエネルギーを補給するようにしましょう。

③ 毎日適度な運動、十分な睡眠を心がける。

運動や睡眠は成長ホルモンを刺激し、体の成長と健康を促進します。
まずは、生活リズムを見直してみてくださいね。

みなさんの体はまだまだ成長途中なので、「健康的な生活を送ること」がもっとも大切です。わからないことや困ったこと、気になることがあれば気軽に相談してください☺

保護者のみなさまへ

眼科健診を**9月25日（木）**に行います。それに伴い、本日「事前調査票」を配付しています。
事前調査票はプライバシー保護のためほけんファイルに入れていますので、必要な項目を御記入の上、**９月16日（火）**までに配付時と同様、ほけんファイルに入れ、御提出いただきますようお願いします。検診の受け方や注意等については、後日ほけんだよりを配付しますのでそちらを御確認ください。