

ほけんだより

9月



かいつかしりつちゅうおうしょうがっこう ほけんしつ
 貝塚市立中央小学校 保健室 2017.9.4

ながかった夏休みが終わり、二学期が始まりました。久しぶりに見るみなさんは、背が伸びて少しくましくなった気がします。夏休みは終わりましたが、生活リズムは夏休みのままになっていませんか。規則正しい生活を心がけて、二学期も元気いっぱい過ごせるようにしてくださいね。

生活リズムの基本はやっぱり

生活リズムの基本はやっぱり

- はやね (早起)
- はやおき (朝食)
- 朝ごはん (朝食)

健康トラブル2つ!

夏休み明けに多い健康トラブル2つ!

- 腹痛 (腹痛)
- 頭痛 (頭痛)

この時期に頭痛が頻りにするのは、睡眠不足です。

休み中に夜ふかしのくせがついていませんか?

久しぶりの学校生活で緊張していませんか?

休み中の生活リズムの乱れを引きずっていませんか?

生活リズムや食生活をしっかりと整えて、リラックスする時間を持ちましょう



けがをしてしまったあとは ふりかえり (はんせい) が大切です

けがをしてしまったあとは ふりかえり (はんせい) が大切です

- 自分はどうだったか?
- まわりはどうだったか?

いそいでいた イライラしていた かいだんだった ろうかのカドだった

ポーツとしていた 物をもっていた 人がたくさんいた 水でぬれていた

けがをしたとき、何に注意すればよかったかを考えてみよう

ぼく・わたし いくつ?

最近の自分をふり返って、できたところに

- 「おはよう」のあいさつができた
- きれいに手を洗った
- 外でたくさん遊んだ
- 友達とケンカせずに仲良くできた
- 朝ごはんを食べた
- よくかんで食べた
- 忘れ物をしなかった
- つめはのびていない
- 早起きできた
- 1本ずつ歯をみがいた
- ろうかを走らなかった

ケガをしなかった

けががなかったところは、明日からチャレンジ!

二測定の予定

9月	4日 (月)	6年生
	6日 (水)	5年生
	7日 (木)	4年生
	8日 (金)	3年生
	11日 (月)	2年生
	14日 (木)	1年生

せきちゅうそくわんしょうけんさ (モアレ検査)
 5年生・6年生対象者
 9月13日 (水)