



げんき



ほけんだより

NO. 47

H24. 9. 3

川本南小学校保健室

がっき

2学期がスタートです！はりきっていきましょう！

生活のリズムを戻す一番の方法は『がんばって早起きをして太陽の光をあびて、朝ごはんをしっかりと食べる』です。

そして、昼間、思いっきり体を動かすと、夜はぐっすりと眠ることができ、朝にはすっきりと目覚めることができます。一日も早く学校のある生活に心も体も切り替えてくださいね。

どうしても、朝、元気が出ない人は朝食に『バナナ』を食べることをおすすめします。バナナには脳のエンジンをかける物質が多く入っていますので、元気が出ます。ぜひ、試してみてください。



さあ、運動会の練習が始まります！準備はOKですか？

★水筒



熱中症予防のため、水筒を忘れずに持って来ましょう。

★汗ふきタオル



運動の後は、あせでびしょりです。たくさんの汗を小さなハンカチではふきとれません。あせふきタオルを持ってきました。ハンカチも毎日忘れずに！

★下着



下着を1枚着ると、においの原因にもなる汗を吸い取り、服の中の温度を下げます。綿100%のものがおすすめです。女の子は防犯面からも下着をつけるようにしましょう。



★くつ



運動に適していて、足に合ったくつをはいていますか？くつの底がかたく曲がりにくいもの、きつかったり、ゆるすぎたりするものは、運動には適しません。

【くつ選びのポイント】

- ① つま先は指1本分あいている
- ② くつ底が指のつけ根でよく曲がる。
- ③ 「マジックベルト」か「ひも」があるもの

★つめ切り

手足のつめが、のびていると思わぬけがにつながります。週に1度はつめのチェックを忘れずに。



A three-panel comic strip illustrating bullying. In the first panel, a girl with a crown and a boy with a star on his head are shown. In the second panel, the girl is running towards the boy. In the third panel, the girl is holding a brick over the boy's head, ready to throw it.



きずぐち つち すな よこ
傷口が土や砂つぶなどで汚れたまま
ほけんしつ く ひと おお
で保健室に来る人が多いです！



＊＊おうちの方へお願い＊＊＊＊

**「保冷剤」の寄付に
ご協力をお願いします！**



救急処置での冷却のため、2年前にご家庭から、たくさんの保冷剤をいただき、有効に活用して参りました。しかし、使用しているうちに破損したりして、数がかなり減ってしまいました。保冷剤は冷却効果が高く、再利用ができるので大変、便利です。そこで、改めてお願いします。ご家庭で不要になった保冷剤（小さめのもの）がありましたら、ぜひ、保健室へ寄付していただけると、ありがたいです。よろしくお願いします。

* * * * *

9月は「いじめ・ぼうりょくこういほくめつきょうかげっかん暴力行為撲滅強化月間」です。

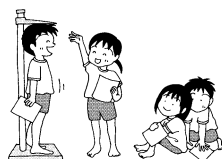


深谷市では、9／1～9／30まで「いじめ・暴力行為撲滅
月間」を実施します。いじめ・暴力行為によって、心と体
に傷を受けた人は、一生忘れることはありません。いやな
ことをあったら、先生やおうちの人に話してください。

* * * * *

9月の保健行事

4日(火) 身体測定 (1・2年)
5日(水) 身体測定 (3・4年)
6日(木) 身体測定 (5・6年・ことり学級)



♪身体測定は体育着を着て行います。保健指導も一緒に行います。