ほけんだより8・9月

亀久保小学校保健室
令和5年8月25 日

久しぶりの制限のない夏休み、楽しい思い出がたくさん作れたでしょうか。私は息子がいる青森に行き、ねぶた祭りを見てきました。さすが東北の三大祭。規模の大きさと人の多さに圧倒されてきました。

２学期は運動会や音楽会と、大きな行事が続きます。おうちの人にかっこいい姿を見せられるようにがんばりましょうね。

今年は、週明けの28日(月)から給食がはじまり、すぐに通常モードになります。

暑さがきびしい中での活動再開となりますので、生活リズムを早く取り戻しましょう。

9月の保健目標は、はやねはやおき朝ごはんです。

熱中症の予防になる

睡眠不足は前日の疲れが残って熱中症を起こりやすくし、

朝食のエネルギーと塩分は熱中症を起こりにくくします。

けがの予防にもなる

睡眠不足は集中力をなくし、けがをしやすくし、

朝食は脳のエネルギーとなってけがをしにくくします。

水筒とタオルは毎日の持ち物に！

学校の水ももちろん飲めますが、氷の入った水筒の冷たい飲み物は熱くなった体をスーッと冷やしてくれます。水筒は毎日持たせてください。また、多くの子どもたちが、髪の毛がびっしょりとぬれるほどたくさん汗をかきます。充分な大きさのタオルの用意をお願いします。

発育測定と保健指導を行います

体育着で測定します。測定結果は健康手帳でお知らせしますので、確認したら学校に戻してください。

8月28日（月）6年生　「タバコのはなし」　タバコに含まれる有害物質は 200種類以上。その代表ニコチンには依存性があり、タールは肺を黒くします。

29日（火）5年生　「骨貯金」　骨量を増やせるのは二十歳くらいまでで、その後は維持するだけになります。未来のために 10代のうちに骨貯金を。

30日（水）4年生　「からだが動く、骨が動く」　体を支える骨と動かす筋肉。子供の骨はやわらかく、成長するためにたくさんのカルシウムとタンパク質が必要で、強い骨にするためには適度な運動が大切。

31日（木）3年生　「いろいろな飲み物」ジュースの中にはたくさんの砂糖が入っていて肥満やむし歯の原因に。子供が飲むと危険な飲み物とは？

9月　1日（金）2年生　「はやねはやおき朝ごはん」生活習慣の合言葉。守れているかな？

4日（月）1年生　「自分でできるケガの手当て」鼻血が出たらすぐに鼻をギュッとつまむ。止血になるし、服をよごすこともなくなります。

治療はおわりましたか？

夏休み中に歯科や眼科の治療が終わった人も多いと思います。学校までお知らせの手紙をもどしてください。むし歯の治療については、埼玉県への報告が間近になっていますのでご協力をお願いします。