

ほけんだより 9月



富田林市立新堂小学校 保健室 2024年8月30日

(❀ おうちの人と読みましょう ❀)

2学期が始まりました!夏休みで体も心もリフレッシュできましたか?まだまだ暑い日が続きます。暑さで体もだる~くなりやすいので、しっかり水分をとって、2学期も熱中症に気をつけて過ごしましょう。

また、お休み中に夜ふかしなどをして、生活リズムがくずれてしまった人も多いかと思います。夜はたっぷり寝て、早く起きて、朝ごはんをしっかり食べて、正しい生活リズムに戻していきましょうね❀

9月の保健行事

日	曜日	ほけん行事	もちもの、注意すること
4	水	二測定 (1年生)	◎体着服をわすれずにもってきましょう ◎かみの毛はひくい位置で結んできましょう
5	木	二測定 (2年生)	
6	金	二測定 (3年生)	
10	火	二測定 (4年生)	
11	水	二測定 (5年生)	
12	木	二測定 (6年生)	
19	木	脊柱側弯検査 (5年生全員、 6年生対象者)	◎かみの毛が長い人は、検査のときにアップにするか、二つに結んで、首が見えるようにしてください ◎体着服をわすれずにもってきましょう

背中せなかにズレがないか、カメラで撮影さつえいしてみてもらけんさう検査けんさです



2学期スタート!なのに... 疲れが抜けないぐったりさんへ

- ★ねむくても、早起きから始めよう!
夜になると自然にねむけがきて、ぐっすりねむれるでしょう。お昼寝は30分までにしましょう。
- ★食欲がなくても、朝ごはんを食べよう!
食べられるものを一口でも食べましょう。体がなれてくるとしっかり食べられるようになります。
- ★おふろにつかりよう!
暑くてもシャワーだけにせず、ぬるめのおふろにつかりましょう。心や体のつかれがとれて、夜もぐっすりねむれます。

元気がでないときこそ!必要な食べもの

疲れた体をHELP! ビタミンB₁

ごはんなどに含まれる糖質をエネルギーにかえる働きがあって、疲労回復に効果的。特にぶた肉に多く含まれているよ!

【ぶた肉のおすすめレシピ】しょうが焼き、冷しゃぶ など

朝の果物は金

果物にたくさん含まれるブドウ糖、果糖などの糖質が脳や体のエネルギー源となり、元気に活動を始められるため、1日の始まりには最高の食べ物です。朝ごはんぬきが習慣になっている人は、バナナやりんごなど1つでもよいので、果物を食べてみませんか?

おうちの方へ

1学期の健康診断の結果から治療のお勧めをお渡ししました。たくさんのご家庭で夏休みが終わるまでに病院を受診していただき、ありがとうございます。

9月もまだまだ暑い日が続く予報となっています。ご家庭では引き続き水筒のご用意をよろしく願います。また、新学期は心身ともに疲れが出やすい時期ですので、登校できていても心配なことがありましたらお電話や連絡帳などでご連絡ください。