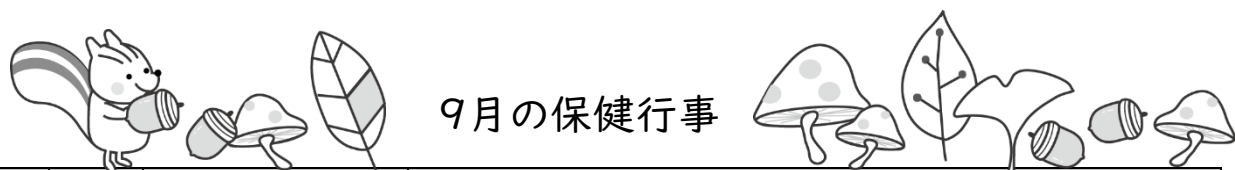


# ほけんだより 9月号

富田林市立新堂小学校 保健室 2023.9.1(金)

(\* おうちの人と読みましょう \*)

2学期スタートから1週目が終わりました!お休みのあいだ、毎日のように気温が高かったですね。みなさん元気にすごしていましたか?9月もまだまだ暑いですが、毎日わすれずに水とうを持ってきましょう。もうすぐ運動会の練習も始まります。熱中症だけでなく、ケガやカゼなどにも気を付けて、2学期も元気にすごしましょう!



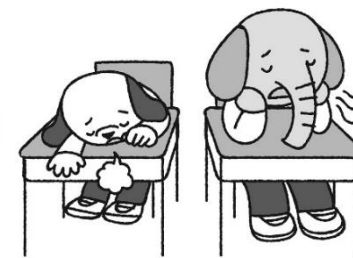
## 9月の保健行事

日	曜日	ほけん行事	もちもの、注意すること
4	月	二測定 (1年生)	◎体そう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	火	二測定 (2年生、6-2)	
6	水	二測定 (3年生)	
7	木	二測定 (4年生、6-1)	
8	金	二測定 (6年生)	
11	月	脊柱側わん検査 (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、首がみえるようにしてください ◎体そう服をわすれずにもってきましょう 背中 <span style="font-size: small;">せなか</span> にズレがないか、カメラで撮影して <span style="font-size: small;">さつえい</span> みてもらう検査 <span style="font-size: small;">けんさ</span> 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



### ★夜は早くねましょう!

睡眠不足になると体調をくずしやすく、頭がぼーっとしてケガにもつながります。

早くねると成長ホルモンがたくさん出てつかれの回復が早くなります。

### ★食欲がなくても、朝ごはんを食べよう!

朝ごはんは1日のエネルギーです。食べられるものを、一口でも!!

そのうち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でなく、ぬるめのおふろにつかりましょう。

体だけじゃなく、心のつかれもとれて、ぐっすりねむれます。

### ★つかれたときはストレッチで気分をかえよう!

ストレッチは体をやわらかくする、けが予防のためのウォーミングアップ、クールダウン、リラックス、つかれの回復などの効果があります。イライラしたり集中力がなくなったときなどに、やってみよう!



## おうちの方へ

1学期に健康診断の結果から治療のおすすめの用紙をお渡ししましたが、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。

朝晩は涼しい日が増えてきましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。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、おこさまが登校できていても心配なことがありましたら連絡帳などでご連絡ください。