

# ほけんだより

令和4年9月

新木戸小

保健室：



お元気でしたか？ 夏の思い出話をたくさん保健室でも聞かせてくださいね。

夏休み後半は、すすしくなる日が増え、このまま秋をむかえられるのか、運動会練習が始まってまた暑くなるのか心配ですが、引き続き熱中症にも気を付けましょう。9月10日は『中秋の名月』です。秋は夏より水蒸気が少ないためか月がきれいに見え、冬よりも月の通り道が近いので、お月見に最適だという説があります。美しい月を見ながら、のんびり休める時間を作り、学校生活をまた気持ちよくスタートさせましょう。



## 保護者の方へ

### ●受診報告の提出をお願いします

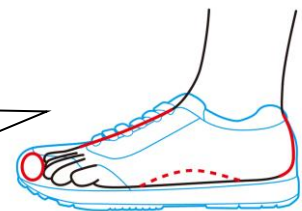
1学期、健康診断後の「お知らせ」をもらい、夏休み中などに医療機関を受診した場合、家庭ですでに管理している場合はその旨を記載し、下部についている「受診報告書」の提出をお願いいたします。

また、随時、体調面で気になることがありましたら、保健室にもお知らせください。

### ●上履き・運動会靴のサイズは合っていますか？

夏は子どもの体が急成長するときです。夏は日照時間が長いことから、紫外線を浴びることで作られるビタミンDが多くなり、カルシウムの吸収が高まり、背が伸びると言われています。上履き・運動靴のサイズは合っていますか？一か月半ぶりに履く上履きのサイズが合っているか確認してください。また、運動会練習が始まります。運動靴のサイズも確認し、練習から履きなれた靴で過ごすと、運動会でいい結果が…☆!?

靴の中じきを取り出し、足を置いてサイズ確認。  
つま先がきつくないか。足指が動かせる余裕があるか。  
靴のかかと部分はしっかりしているか。



### ●たくさんのタオルの寄付をありがとうございました

7月のほけんだよりにてタオルの寄付をお願いしたところ、本当にたくさんの寄付が集まりました。7月6日の新木戸小ホームページにほんの一部を掲載しました。ほけんだよりを丁寧に読んでいただくこと、準備、持参していただいたことに感謝しております。大切にさせていただきます。

9月の保健目標

# からだ 身体をきたえよう



10月29日は新木戸小の運動会！！ 6年生は11月9日に陸上記録会！！  
 今こそ！コロナで体力不足と言われている現代の子ども達よ！！ 身体をきたえるのじゃ！！  
 ・・・・と、その前に準備をしっかりするのじゃぞ。



〈問題〉 □に文字を入れよう。

① **はやね はやおき**

あ				ん
---	--	--	--	---

夏休みで、少しみだれてしまったであろう生活リズムを整えるのじゃ。  
 まずは、登校時間から、朝起きる時間を決めるぞ。  
 朝、つらくてもきちんと起きて、昼に活動すれば、自然と夜は眠くなるものじゃ。  
 朝ごはんも、しっかり食べたら100点じゃ！  
 朝ごはんを食べる子は、学力・体力ともにいい点がとれることが分かっているぞ。



② 

く	
---	--

**は、自分に合っているかチェック**



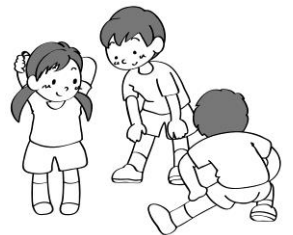
夏は暑すぎて、外遊びがめいっばいできない日も多かったな。  
 これからは「スポーツの秋」で、運動しやすい季節になるぞ。  
 くつは、つま先が当たって痛くないか？ かかとをふんでいないか？  
 くつの底はすりへって、すべりやすくなっていないか？  
 くつひも・マジックテープはしっかりついているか？  
 よく確認するのじゃぞ。

③ 

じ		ん		う				う
---	--	---	--	---	--	--	--	---

**は、ぬかいなく**

運動の前には、体をよくほぐしてからしないと、大きなけがになりやすいのじゃぞ。  
 急に走ったりせず、しっかりと準備してから運動するのじゃ。



<こたえ> ①あさごはん ②くつ ③じゅんぴうんどう