

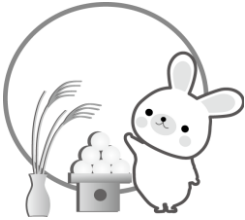
# ほけんたより **9月** 萩野台小学校 H30. 9. 3

なが ながやす お ながやす たの す  
 長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました！夏休みは楽しく過ごせましたか？  
 なつやす なつやす がっこう がっこう きそくただ きそくただ せいかつ せいかつ こころ  
 夏休みモードから学校モードにきりかえて、規則正しい生活を心がけましょう！

9月15日(土)の運動会におむけて、練習がはじまります。体調をくずしたりけがをした  
 りしないように気をつけ、自分の力を出し切ってみんなですばらしい運動会にしましょう！



**9月の保健目標**  
**生活リズムを整えよう**  
**けがを予防しよう**



## <夏休みモードからめけ出そう！>

夏休み中、生活リズムはみだれていませんか？  
 2学期がスタートしました。規則正しい生活リズムを取り戻しましょう！



ねむくなくても、夜は目標の  
 時間にはふとんに入ろう！  
 朝は決まった時間におきよう！

朝ごはんはかならず  
 食べてこよう！

食後のほみがきを  
 わすれずにしよう！

☆ **9月4日(火)から健康パワーアップ大作戦がはじまります！**  
**生活リズムを整えて、オールパーフェクトを自指しましょう！**



\* **熱中症予防**のため、**こまめな水分ほきゅう**もわすれずに！

まだまだ暑い日が続いています。熱中症予防のために、こまめに水分ほきゅうをすること、  
 規則正しい生活することを心がけてください。



## <運動会におむけて～けがを予防しよう～>



**☆つめ**  
 つめが長いと、われてけがをしたり、友だちにけがをさせてしまったりします。  
**つめはいつも短くしておきましょう！**



**☆ズック**  
 ズックのかかとをふんだり、ズックのひもがほどけたりしていると、転んでけがをしてしまいます。  
**ズックはしっかりとほきましょう！**



**☆じゅんぴ運動**  
 じゅんぴ運動をしっかりとしないと、筋肉がほぐれず転んだり、足首や手首をひねったりしやすくなります。  
**じゅんぴ運動をしっかりとしましょう！**



**☆早ね・早おき・朝ごはん**  
 寝不足や朝ごはんぬきだと、力が出なかったり、ぼーっとしたりしてしまい、けがをしやすいです。  
**早ね早おきをして、朝ごはんをしっかりと食べてきましょう！**



### 保護者の皆様へ

<生活リズムについて>  
 夏休み明け、なかなか生活リズムが戻らない児童も出てきます。生活リズムが乱れると、だるい、授業に集中できない、など学校で元気にすごせなくなってしまいます。また、けがや熱中症も起こりやすくなります。  
 生活リズムを整えるためにも、9月4日から10日まで、『健康パワーアップ大作戦』に取り組めます。早寝早起きをする、朝ごはんをしっかりと食べてくる、食後に歯みがきをするを守れるよう、ご家庭でもご協力をどうぞよろしくお願い致します。

<むし歯の治療について>  
 通知表渡しの際に再受診勧告用紙をお渡ししました。夏休み中に受診できたでしょうか。  
 ○治療が終わりましたら、用紙の提出をお願い致します。  
 ○まだ受診されていない場合は、お早目の受診をお願い致します。  
 むし歯は放っておくと進行してしまいます。少しでも早く受診することで、むし歯の痛みや治療の痛みが少なく済みます。