

ほけんだより



金沢市立東浅川小学校 保健室 平成30年9月3日(月)

いよいよ長い休みが終わり、2学期が始まりました。
心にも体にもエネルギーを蓄えることのできた夏休み
だったでしょうか？早寝・早起き・朝ご飯に取り組み、
夏休みモードから学校モードへと生活をととのえて
いきましょう。

9月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

9月の保健行事

- 4日～13日 身体計測(身長・体重)
・各学級ごとに行います。結果は「わたしの健康」
でお知らせいたします。
- 10日 心臓検診 9時30分～1年生6名
・1年生のおうちの方には後日詳しいお知らせ
を配布いたします。ご確認ください。

はや
早くおきる

やす ひ おな
お休みの日も同じ
時間におきます。



せいかつ

あさひ
朝日をあびる

ずれた体内時計が
リセットされます。



あさ
朝ごはんを食べる

いちにち げんき
一日を元気にすごす
エネルギーになります。



あさ

い
うんちに行く

あさ
朝ごはんのあとは
出やすくなります。



けんこうしゅうかん

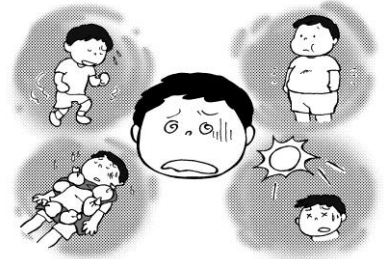
はや お いちにち き
早起きが一日を決めます。
はや お しゅうかん か
早起きが習慣化すること
で正しい生活リズムをつ
くれます。また朝ごはんを食
べることによって体が目覚め、
がくしゅう うんどう げんき
学習も運動も元気にがんば
ることが出来ますよ。

生活リズムをととのえる朝の健康習慣

～まだまだ「熱中症」に注意！～

ねっちゅうしょう
熱中症にならないためにも…

- ☆しっかりと睡眠をとろう
- ☆水分(水・麦茶・汗をたくさんかくときはスポーツドリンク)
をこまめにとろう
- ☆運動をするときはこまめに休憩をとろう
- ☆暑いときや湿度の高いときには無理をしないようにしましょう



おうちの方へ

受診結果報告について 「受診のすすめ」を受けとり、夏休み中に受診された方は、受診結果を
学校へ提出してください。

お子さんの体調について、こんなときはお知らせください

- ・夏休み中の大きなケガや病気
- ・新たにアレルギー症状や管理が必要な症状が出たとき
- ・熱中症およびその疑いで医療機関を受診したとき
そのほか、調子の悪いところや気になることがありましたら、お知らせください。

