



ほけんだより



令和2年 9月
高台寺小学校 保健室

とても暑い夏休みでしたね。短い夏休みが終わり、学校が始まって1週間がたちました。生活リズムは取り戻せていますか？生活習慣を整えて新型コロナウイルス感染症に負けない体をつくりましょう。

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。熱中症の予防にも気をつけて楽しく過ごせるといいですね。



健康週間が始まりました！



お家の人と話し合っ^あて決^きめた ①朝、起^あきる時^じ間 ②夜、寝^よる時^じ間 ③テレビ・ゲーム・スマホなどをする時^じ間 や自分^じ分で決^きめた「めあて」などをし^まっかり守^もって夏^{なつ}休^{やす}みの生^{せい}活^{かつ}リズ^{リズム}ムから学^が校^{こう}の生^{せい}活^{かつ}リズ^{リズム}ムに切^きり替^かえましょ^う。毎^{まい}日^{にち}忘^{わす}れず^ずにチ^ちェ^けック^くを^をし^して自^じ分^{ぶん}の生^{せい}活^{かつ}を^をふ^かえ^えり返^かえ^えましょ^う。

生活習慣を整えるために
保健室の先生からちょこっとアドバイス



休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト！



まずは朝10分早くおきてみる



朝、バタバタしないよう前の日に準備しておく



朝食後は出なくても便座にすわってみる



睡眠時間は大事 夜は早く寝る

おうちの人
かんが
と
考えよう

すききらいをなくすには

すききらいの原因はなんだろう？

どうしたら、すききらいはなくせる？

にがいのがイヤ。
においがイヤ。
食べたかんじ（歯
ごたえ）がイヤ。

はや
早く食べなさい！
といわ
れる。

おうちの人と、たのし
くゆっくりよくかんで
食べる。

きれいでも少しず
つチャレンジして
みる。



おやつを食べすぎ
や好きなものだけ
を食べている。

きれいなものを無理矢理
食べさせられる。

きれいな食べものがわ
からないように、お
うちの人に料理を工夫
してもらおう。

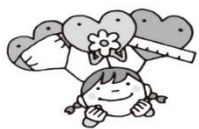
おうちの人と料理をし
て、味つけなどをいっ
しょに考える。

こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれてありがとう

しっかり手洗いをしてくれてありがとう

人ととの距離を保ってくれてありがとう



中止になってしまった行事
のこと、理解してくれて
ありがとう

いま
今、みんなはたくさん
我慢してくれていますね。
でも、みんながあと少し大きくなったら
「あのとき大変だったよね」「いっぱい
がんばったね」と話せる日がきっと来る
はず。だから、あと少し。
一緒にがんばろうね。

保健室からのお知らせ

けんこうしんだん
健康診断

はじ
始まります！

- 9月2日（水） 発育測定4年生
- 3日（木） 尿検査2次予備日
- 4日（金） 発育測定2・3年生
- 10日（木） 発育測定1・5・6年生
- 15日（火） 内科検診3・5・6年生
- 30日（水） 耳鼻科検診
- 10月1日（木） 眼科検診
- 10月1日（木） 歯科検診

《保護者の皆様へ 健康週間の取り組みについて》

8/31（月）～9/4（金）の健康週間の取り組みとして生活習慣チェックを行います。夏休みの生活リズムから学校生活リズムに切り替えさせるとともに、生活習慣を整え、自己免疫力を高めることで、新型コロナウイルス感染症の予防にもつながります。是非、ご家庭で話し合ってください、子どもたちの心身の健康の保持増進にご協力いただきますよう、よろしくお願ひいたします。