ほけんだより

2015. 8. 28
No.6
浜田小学校
保健室

2学期が始まりました！！

夏休みが終わり，2学期がスタートしました。
夏休み中は元気に過ごせましたか？長期間の休みだったのでなかなか生活リズムが抜け出さない人も多いかと思います。早く学校の生活リズム取りもどすためには，**「早寝，早起き，朝ごはん」**です。
学校が始まり疲れもたまりやすくなっています。まずは，夜は早く寝て少しずつ学校のリズムに戻していきましょう。２学期も学校生活を元気に乗り切って欲しいと思います。

発育測定は体操服で行います

８・９月の保健行事

８月３１日（月）　発育測定　１・２年
９月　１日（火）　発育測定　３・４年
９月　２日（水）　発育測定　５・６年
健康週間（けんこうカードに記入）
８月３１日(月)～９月４日(金)
けんこうカードは７日（月）に回収します

くつをえらぶときのポイント

今月のほけん目標　元気に運動しよう

２学期は陸上記録会や，マラソン大会など運動をする機会がたくさんあります。元気に運動することは，心肺機能を発達させ肥満解消にもつながります。また，適度に疲れることにより夜もぐっすり眠ることができます。まだ，暑さも続いているので水分補給を忘れずに運動しましょう。

９月９日は救急の日！！

じぶんの体を大切に じぶんでできる応急処置

治療はすみました？？

むし歯や視力低下の受診率が毎年低い状態です。長期休み中に受診が済んでいる人は，受診報告書を必ず提出してください。まだの人は早めに受診しましょう。

チェック！けがのもと？！

○●お知らせ●○

・夏休み中の健康調査を行います。夏休み中の病気やけがによる受診の有無や現在の状況など学校に知らせたいことがありましたら記入していただき，９月２日（水）に提出してください。
・８月３１日（月）から１週間は健康週間です。夏休み明けですので規則正しい生活習慣を意識して過ごせいるようご家庭でもご協力をお願いいたします。
・４月の視力検査で受診がまだすんでいない児童を対象に視力検査をおこないます。視力検査がＡだった児童で視力検査の希望がありましたら担任までお知らせください。