

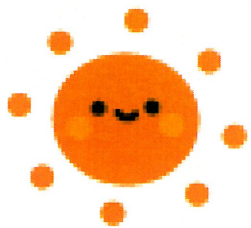
関岡小学校保健だより

いのち

～いきいき・のびのび・ちからいっぱい～

平成24年9月7日

文責 穴沢友美



～2学期が始まって2週間が経ちました～

37日間の楽しい夏休みが終わり、82日間の2学期が始まり、2週間が経ちました。2学期早々から郡音楽祭、校内水泳記録会等の行事があり、やや慌ただしいスタートとなりました。子どもたちも、少しずつ疲労が蓄積され、少し体調を崩しているお子さんもみられます。規則正しい生活習慣、十分な栄養と早めの休養を心がけ、疲れをためない工夫ができると良いかと思います。お子さんの様子で気になることがありましたら、遠慮なく学校へご相談ください。

～汗をかいたら清潔に～

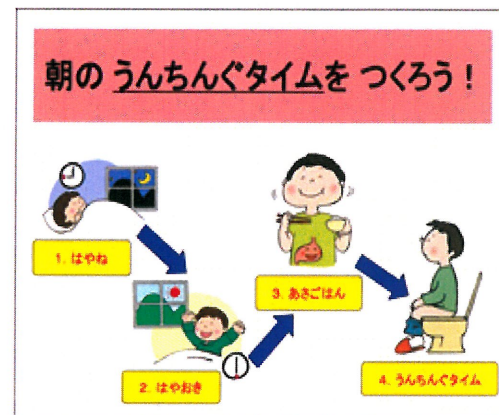
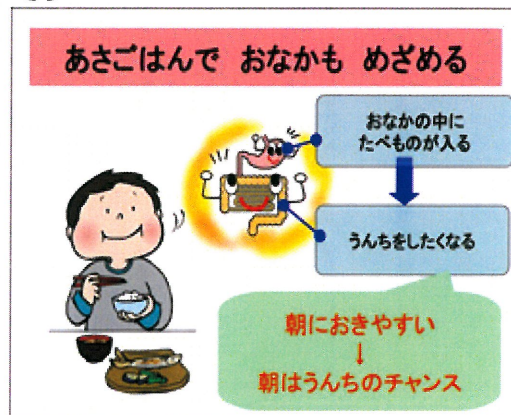
9月に入り、朝夕は少しずつ涼しくなってきましたが、日中は気温が上がり、少し外にただけでも汗をかいてしまいます。授業中はもちろん、休み時間もたくさん体を動かす子どもたちです。来週からはみつばちタイムも再開されます。そして、4～6年生は放課後の陸上練習もあります。汗をかいたら、運動着を持ち帰り、お洗濯をしてもらうように子どもたちに働きかけています。お洗濯をしている間は、白いTシャツなどで代用が可能です。また、汗拭きタオルとしてハンドタオルなどがあると、子どもたちも汗の始末がしやすいかと思います。



～早寝・早起き・朝ごはん!!+朝うんち～

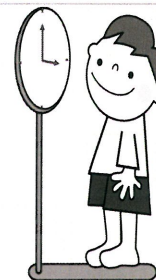
『早寝・早起き・朝ごはん』はよく耳にする言葉だと思います。本校では、『早寝・早起き・朝ごはん』はほとんどの子どもたちが実践できています。しかし、朝うんちに関しては、もう少し…といった印象です。1～4年生には毎朝の健康観察の中で、朝の排泄についてチェックしています。学校でみんなの様子を聞くと、朝うんちをしてくる子が少ないように感じます。学校でうんちをするのはちょっと…と感じているお子さんも少なくないと思います。「朝ご飯を食べてから、トイレに行く」ということは、とても大切なことです。なぜなら、うんちを出す最も大きなチャンスは、朝にやってくるのです。私たちの体は、おなかに食べ物が入ってくると、腸が自然と動き出して、うんちをします。

これが一番起こりやすいのが朝！ だから、朝は一番のうんちチャンスなのです。



～9月の発育測定を実施しました～

6日に発育測定を実施しました。身長と体重を測定しました。今回の測定結果と、4月からの増減を記載し、後ほどお子さんにお渡しいたします。



～治療・受診は進んでいますか～

各専門医への受診が済んだ場合には、『受診勧告書』の専門医から記入をしていただき、学校へ提出していただくようお願いいたします。