



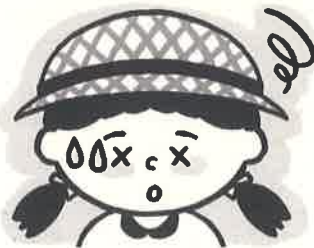
すくすく



いちだしょうがっこう
市田小学校
ほけんしつ
保健室

いよいよ前期後半が始まりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしたでしょうか、ぜひ頑張ったこと、楽しかったこと教えてください。前期後半は遠足や社会科見学など校外に出て活動する機会も増えます。運動会の練習も始まります。まだまだ水筒とタオルの出番が多いですが、少しずつ寒かったり、暑かったりと気温の変化も大きくなって来る時期になってきます。一枚羽織ることができるものを用意しておきましょう。

夏の疲労、残っていませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

- 生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- 予定を詰め込みすぎない
(ゆったりモード)

- ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- お風呂にゆっくり浸かる
- 冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

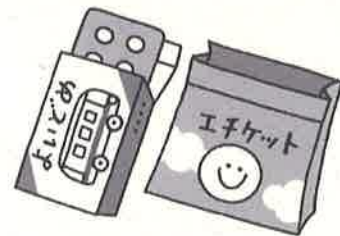
修学旅行や遠足で乗り物よいか心配な人へ



前の日は早めに寝てしっかり体調を整えよう。



当日の朝食は腹八分目に。満腹も空腹もよくないよ。



酔い止め薬やエチケット袋を用意。準備万端で安心！

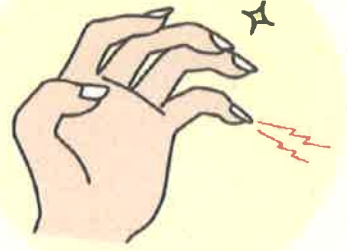
それから、「大丈夫、酔わない！」と自分で思い込むことも意外と効果あり！

あなたのつめ、のびていませんか？

われる！



ひっかく！



はがれる！



意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく！



爪の間に入ってしまった汚れも爪を切るときに一緒にきれいにしましょう。

大人の方へ

前期後半が始まりました。夏休みの疲れや、久しぶりの学校の疲れが出てくる頃です。ぜひお子さんと学校のことなどを話しながら、疲れていないかなどの確認をお願いします。また、うわばきのサイズがあっていない児童や手足の爪が長い児童がいます。ぜひ一度確認をお願いします。

夏休みを過ごす中で新たなアレルギーがわかったり、医師から運動等の注意点を伝えられたりした場合は学校にも連絡をお願いします。緊急連絡先が変更になった場合も学校へ連絡をお願いします。

まだまだ汗をかく機会が多くあります。ハンカチやタオルなどをしっかり持ったか確認をお願いします。雨の日は予備の靴下も一緒にお願いします。

○9月14日(木)は歯科健診があります。

第二回歯科健診を行います。朝歯みがきをお子さんと一緒に確認をお願いします。健診の結果は後日配達させていただきます。