

すくすく9月



流山市立八木北小学校 ほけんしつ

平成28年9月

長い夏休みもあっという間に終わり、2学期がスタートしました。夏休みは、元気に過ごすことができました？夏休みで乱れた生活リズムを早く立て直し、気持ちを切り替えて学校生活をがんばりましょう。9月とはいえ、まだまだ、残暑が続きます。自分でできる暑さ対策をし、熱中症にならないよう、しっかり体調管理をしましょう。

今月の保健目標

「生活のリズムを整えよう」
「トイレをきれいに使おう」



今月の保健行事

- 9/6(月) 発育測定 (4. 5. 6年生)
- 9/7(火) " (なのはな. 1. 2. 3年生)
- ★髪を頭の上で束ねたりとめたりしないでね！
- ★体操服・短パンを 忘れないでね！



新学期に向けて見直してみよう！生活習慣チェック

規則正しい生活習慣は、毎日を健康に過ごすための基本。全部「○」がつくように見直しましょう。

<input type="checkbox"/> 帰宅後のうがい・手洗いは習慣になっている	<input type="checkbox"/> ハンカチ・下着・体操着などを、いつも清潔にしている
<input type="checkbox"/> 食後や寝る前の歯みがきは、きちんとできている	<input type="checkbox"/> テレビをみるとき、パソコンをするときは、目の疲れに気を付けている
<input type="checkbox"/> 毎日適度な運動をして、体力を維持している	<input type="checkbox"/> ダラダラ夜ふかしせず、十分な睡眠をとっている
<input type="checkbox"/> 朝・昼・夕と、決まった時間に3度の食事をとっている	<input type="checkbox"/> かんしやく、せいらいよういんりょうすい 間食や清涼飲料水のとり方に気を付けている

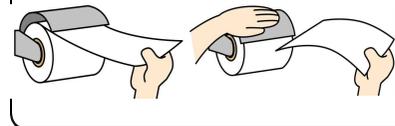
トイレをきれい✨に使いましょう



「トイレ」と言ったら、まず何が浮かびますか？「臭い」「汚い」「掃除したくな〜い」など、良くないイメージが真っ先に浮かぶ人が多いのでは？トイレは、毎日、一日に何度も使う場所。なくては困る場所です。みんなが意識をしてキレイに使うように心がければ、掃除をする人も使う人も、みんなが気持ちよくトイレを利用することができます。みんなが使うトイレです。トイレの使い方、もう一度考えましょう。

① トイレペーパーは必要な分だけ

- 必要以上に長く引く張るのはやめましょう。
- 取る時も、きれいにちぎりましょう



② 汚してしまったら、キレイにしましょう。

- もしも汚してしまった時は、ペーパーで拭きキレイにしてください。



③ ペーパーが終わったら交換しましょう。

- ペーパーの芯はゴミ箱に捨てましょう。
- ペーパーの芯はゴミ箱に捨てましょう。床や棚に置きっ放しにしないでね。



毎日、排便できてる？〜いい「便」を出すために〜

早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる

トイレに行く習慣をつける

出る感じがなくても朝ごはんの後などに毎日トイレに行ってみよう

体をよく動かす

好き嫌いをしないで食べる

ガマンはだめ！

トイレに行きたいのをガマンすると、おなかの中で、うんちがカチコチになってしまいます。トイレに行きたくなった時がチャンス！ガマンしないですっきり出しましょう。



おうちの方へ
水分(スポーツドリンク等の塩分を含むもの、または水分+食塩)持参のご協力をお願いします。



まだまだ暑さとの闘いの毎日です。各地で熱中症が多発し、医療機関受診や死亡事故の数が多くなっています。日頃より、保護者の皆様には十分な健康管理をしていただいているところではありますが、再度、水分の持参について、ご協力をお願いします。この残暑の中、暑さに負けず、子どもたちは授業や部活動、遊び等、一生懸命に取り組んでいます。毎日のことで大変かとは思いますが、多めの水分をお子さまに持たせるよう、ご協力をお願いします。★夏休み中にむし歯等の治療が終わっている場合は、報告書の提出をお願いします。

