

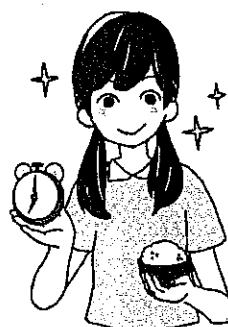
# ほけんだより



平成29(2017)年9月1日 二見北小学校保健室

※うちのひとといっしょによみましょう。

楽しい夏休みが終わりました。さあ、2学期の始まりです。  
夏休みが明けて、ひさしぶりに見るみなさんは、少したくましくなった  
気がします。2学期もたくさん行事があって、活躍の場面がいっぱいです。  
「早ね・早起き・朝ごはん」で、体調に気をつけてがんばりましょう。



夏休み明けに多い  
健康トラブル2つ!

つめ！  
冷たいものを  
食べすぎてい  
ませんか？

腹痛

ひさ！  
久しぶりの学校  
生活で緊張して  
いませんか？

やす！  
休み中の生活リズ  
ムの乱れを引きず  
っていませんか？

生活リズムや食生活をしっかり整えて、  
リラックスする時間を持ちましょう

頭痛

この時期に  
頭痛が痛い人の  
多くは  
睡眠不足です。

休み中に夜ふか  
しのくせがつい  
ていませんか？

気をつけて！ 登校から下校まで、  
ケガをせずに  
迷路を進もう

スタート！  
登校

階段で  
ふざけていて、  
オットット...

ろうかを  
走っていて、  
まがり角で  
ゴツン！

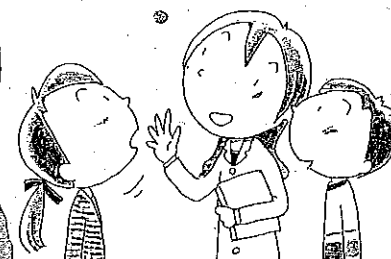
教室のドアで  
バチン！

遊具で  
ふざけていて  
ドスン！

はさみを  
ふりまわして  
キヤー！

下校

「危ないこと」を  
予想できると  
ケガはぐっと  
少なくなります



《9月の保健行事》

○身体測定

7日(木) —— 1年生  
8日(金) —— 2年生  
11日(月) —— 3年生  
12日(火) —— 4年生  
13日(水) —— 5年生  
14日(木) —— 6年生

おうちの方へ

9月になりましたが、まだまだ残暑は厳しく、子どもたちの体調が心配です。大  
量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。水分補給をこま  
めにするなど、学校でも健康管理に気をつけ十分指導にあたりますが、ご家庭でも、  
帽子の着用、汗ふきタオルやハンカチの用意、多めにお茶を持たせるなど、ご協力  
をお願いします。

また、暑さのために食欲がなくなったり、夏休みの生活リズムが乱れたことから  
くる不調や夏の疲れなど体調を崩しやすい時期です。体の疲れをとるため、しっか  
り睡眠をとるよう心がけてください。