

9月 ほけんだより 規則正しい生活をしよう

平成29年9月29日 大道小学校 保健室

9月の終わり、残暑はまだまだ厳しいですが、朝夕に涼しい風が吹くと、ほんの少しだけ秋に向かっていくのかなと感じさせてくれます。9月後半は暑さと夏休み明けの疲れがでてくる時期になり、体調を崩す人が増えてきました。もう一度自分の生活習慣を振り返って、規則正しい生活を心がけましょう！10月には運動会をひかえており、運動会の練習が始まっている学年もあります。清潔な体育着とタオル・ハンカチの準備、水筒の準備をどうぞよろしくお願いします。1学期も残すところあと1週間です。規則正しい生活で体調を整え、熱中症を予防しながら過ごし、元気に秋休みを迎えましょう！



9月の生活目標は、『規則正しい生活をしよう』でした。

【睡眠】…早ね・早おきができましたか？小学生のうちは、遅くても10時までに眠りましょう！

【食事】…朝・昼・夜の三食を、好き嫌いをなく、バランスよく食べることができましたか？

【運動】…骨を強くするために運動は欠かせません！学校の体育以外にも体を動かす時間を作ろう！

成長期に欠かせない3要素のうち、【食事（一食あたりに必要な野菜の量）】について紹介

生の野菜なら 両手いっぱい分！が目安

火を通した野菜なら 片手いっぱい分！が目安



毎食、これだけの野菜を食べているかな？



これなら、自分の体にあった野菜量をかんたんな方法で知ることができます！（子どもなら子どもの手の大きさ、大人なら大人の手の大きさです。）



結核予防週間

9月24日～9月30日

結核は、医療や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代になりましたが、過去の病気かと思っていたら大間違いです。日本国内で、1日に50人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている、注意が必要な、重大な感染症です。結核は、正しく理解して行動していればそれほど怖がる必要はありません。

2週間以上咳や痰が続くようでしたら、医療機関を受診しましょう！

（公益財団法人結核予防会パンフレットより）



水筒の持参について

熱中症対策のためにも水筒の持参を引き続きよろしくお願いします。

①水筒は毎日よく洗い、清潔な状態で持たせてください。

②衛生上、友達同士での飲み回しのないよう、自分の飲み物は自分で準備しましょう！

ご協力をお願いします

