

ほけんだより

8.9月号

8.9月保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

令和6年度 9月3日 那覇市立松島小学校 保健室

学校モードは、まず「早ね・早おき・朝ごはん！」

夏休みがあげて、保健室に「真合が悪い…」と来る子の話を聞くと…

「きのう、夜11時に眠った。朝起きられなかった…」

「朝、気分が悪くて、朝ご飯が食べられなかった…」などが聞かれました。

生活リズムを、学校モードにきりかえましょう。そのためには、まず…

「早ね・早おき・朝ごはん！」に、取り組んでみましょう。



1日を元気に
過ごすために

ちようしょく 朝食をとろう!



「時間がいないから」といって、
朝食をとらずに登校していませんか？

朝食で脳のエネルギー源であるブドウ糖
をしっかりと供給しないと、脳が働かず、
集中力や記憶力が低下してしまいます。
他にも太りやすくなる、体温が上がらな
いなど、健康に影響を及ぼします。

おねがい おうちのかたへ

「欠席届」は
8:30までに!



学校をお休み時の、欠席データの入
力・報告ありがとうございます。
子供達の安否確認のためにも、欠席
する時は、遅くとも朝8:30までに、
入力・報告をお願い致します。

9時までに、入力が無い場合、学校
から、電話確認や登校支援員による家
庭訪問を行います。

子供達の安全確認のご理解・ご協力
をお願い致します。

●朝ごはんをとることが大切な理由●

その1 体のリズムを整える

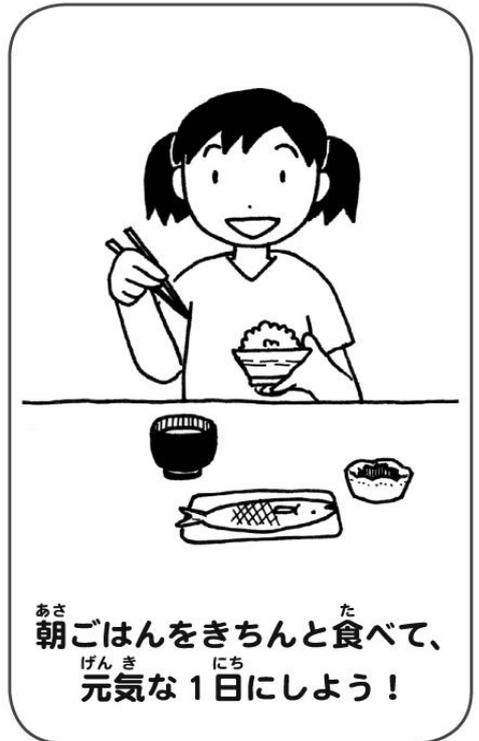
朝食は体のめざましです。もし、朝ごはんを食べなかったら頭も体も
ぼーっとしたまま午前中をすごすことになり、元気がでてくるのはお昼
ごはんの後。夜は絶好調で夜更かしをして、次の日の朝は起きられない
なんてことにも…。

その2 やる気と集中力がでる

朝食を食べると、体温がすぐに上がり始めます。ところが朝ごはんを
食べないとお昼ごはんまで体温が低い状態が続きます。体温だけでなく、
脳の温度も下がったままなので、眠くなってあくびが出たりします。

その3 脳にエネルギーを補給する

脳にもエネルギーが必要です。朝ごはんを食べないと、前の日の夕食
が午後7時なら、お昼ごはんまで17時間もあくことになります。脳に
栄養がまわらず、イライラしたり、集中力がなくなる原因にも…。



朝ごはんをきちんと食べて、
元気な1日にしよう!



むし歯の治療や、低視力の受診について調べています!

夏休みで受診が終わった子は、保健室へ書類(黄色用紙)の提出をおねがいします!

ウラ面もあります。ごらんください。

9月9日は救急の日



まつしまつこ 松島っ子 けがの発生状況

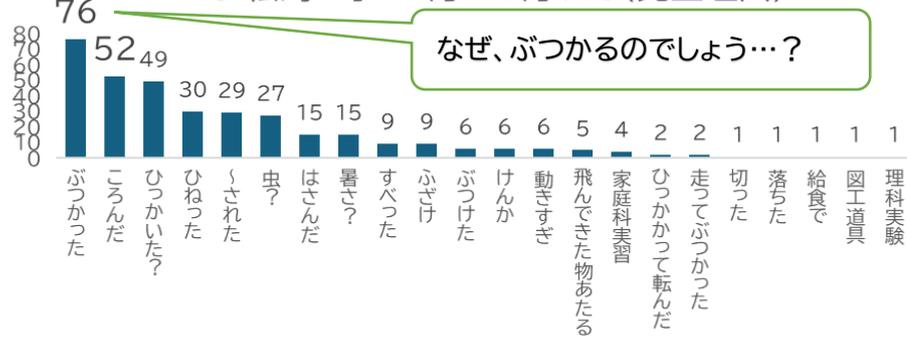
R6 松島っ子 4~7月ケガ(発生場所)



教室では、どのようにすごしたほうがよいでしょう？

教室で、このような場面は、ありませんか…？
この後、どうなるでしょう…？

R6 松島っ子 4月~7月ケガ(発生理由)



なぜ、ぶつかるのでしょうか…？



気をつけて！

ケガするカモ!?



9月9日は救急の日

ちよとした注意で運動中のケガや事故が防げます

爪を切る

自分のベースを守って運動

サイズのあった靴をはく

準備運動を忘れずに

うんどうかい れんしゅう
運動会の練習がはじまります！

夏休みの間に、体が成長して、靴のサイズが足にあわない子があります
運動靴のサイズが、足にあってるか、おうちの人と確認しましょう
おなじく、上ばきのサイズの確認もおねがいします！