

# 9月 ほけんだより

令和2年9月16日 No.7

尾道市立高見小学校

保健室



## “ぐったいさん” はいませんか？

2学期が始まり2週間が過ぎました。夜は過ごしやすい気温になってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。最近、夏の疲れが出てきているのか、「だるい」「しんどい」という声もちらほら…。心も体も健康な2学期にするために、もう一度生活リズムを振り返ってみましょう。

<p>寝る時間・起きる時間 ちょっと早めてみましょう</p>	<p>朝ごはんを必ず食べましょう</p>
<p>「暑いからシャワーだけ・・・。」 と言わず</p>	<p>外でしっかり 体を動かしましょう</p>
<p>ゆるめのお風呂に ゆっくり入ろう</p>	

そのぐったいの原因は？

- 夏のつかれが残っている。
- 冷房で、体温を調節する力が弱まっている。



## けんこうしんだん について 健康診断の日程についてのお知らせ

視力検査	9/30 (水)	1・2年生
	10/1 (木)	3・4年生
	10/2 (金)	5・6年生
耳鼻科健診	10/5 (月) 13:15~	全学年
眼科健診	10/15 (木) 13:15~	
歯科健診	10/22 (木) 10:00~	

クイズの答え・・・①グー・チョキ・パー ②運動 ③体

## ほけん ミニ保健をしました！

9月1日～3日の身体測定の時間に、全学年を対象にミニ保健指導をしました。1・2年生は「手洗い」、3・4年生は「正しい姿勢」、5年生は「食生活と健康」、6年生は「がん」について学習しました。手洗いのプロ役として、また食生活に関する部分については、栄養士の篠塚先生にも指導していただきました。今回学んだことを日常生活の中で活かしてほしいと思います。

### 1・2年生～手洗い名人になろう

つめと皮膚の間・指先・手のしわ・指の間は汚れが落ちにくいところだね。



### 3・4年生～正しい姿勢について考えよう



### クイズ

～正しい姿勢を保つためには？～

- ①正しい姿勢のコツは… 「O-○○○・O-」
  - ②筋肉や骨をきたえるために○○する
  - ③Oを作る食品を食べて、筋肉や骨を発達させる
- 答えは左下を見てね。



### 5年生～自分の体の成長について知ろう



成長曲線を書いてみよう。1年生のときと比べるとこんなに大きくなったよ！

### 6年生～がんについて知ろう～



予防のために子供の時から規則正しい生活習慣を身につけておくことが大切なんだ！