

# すこやかたより



令和2年8月26日(水)  
雲南市立西小学校 保健室  
8・9月号

生活リズムを整えよう  
ケガの予防  
健康診断のスケジュール

8・9月の保健目標  
ケガに  
気をつけよう!

このお便りは  
おうちの方にも  
わたしましょう。



夏休みが終わり、2学期がスタートしました!  
9月は、西小運動会があり、練習などで体を動かす機会も多くなります。他にも行事が色々ありますよ★  
元気に学校生活をすごすためには、『規則正しい生活』と『体と物の準備』が大切です。ケガの予防にもなりますよ♪

2学期の始まりです。

## からだのリズムをリセット!!

夏休みの間、ガラガラとした生活を過ごしていた人はいませんか?  
人間にとって一番自然な生活は「朝型」の生活です。  
もし、生活リズムが崩れていたら、規則正しくするためにリセットしましょう!!



**リセット!**  
目覚めたら 太陽の光をあびる  
脳が刺激され、生活リズムを「朝型」に修正してくれます。

**リセット!**  
朝・昼・夜 1日3食きちんと食べる

しっかりした食生活で、からだのリズムも規則正しくなります。  
ただし、夜の食事は、眠る3時間前に済ませないと、寝つきにくくなります。



**リセット!**  
少しからだを動かす  
散歩や軽い運動で、からだを少し疲れさせましょう。  
心地良い眠りにつきます。



## 運動会の練習が始まります!!

西小運動会は、  
9月19日(土)  
雨天延期

ころぶのを  
ふせくよ!

からだがスムーズに  
うごいて、ケガをふせくよ!

先生や色のリーダーの話を  
よく聞いて指示にしたがう

汗をかいたら  
タオルやハンカチでふく

つめがむけたり、  
人を傷つけたり  
するのを防ぐよ!

自分勝手な  
行動は、ケガを  
するもだよ!

手・足のつめを  
きちんと切る

肩ものお  
忘れ物が多い  
人ほどケガをよく  
していますよ!  
おす  
ものの  
忘れ物をしないようにする

おす  
汗は、すく  
ふかないと、  
かぜをひく  
もことになるよ!

ケガや病気を  
予防して、みんなが  
楽しいなかで運動会に  
しましょう。

## けんこうしんだんのスケジュール

身体測定	8月27日(木)	1・2・3年
	31日(月)	4・5年
	9月1日(火)	6年
心電図・血液検査	8月28日(金)	1・4年
歯科検診	9月2・3日	全年
内科検診	9月10日(木)	〃
眼科検診	9月28日(月)	〃
耳鼻科検診	9月30日(水)	〃

1学期にできなかった  
健康診断も、  
すべて行います!!

髪を結んでいる人は、結び目が  
身長計に当たらない髪型に  
してくださいね★

1学期とちがうことがあったら  
お知らせください★

結核・運動器検診と  
5・6年生は宿泊研修の  
ための健康診断も合わせて行います★