

保健だより



H24. 9. 3 物部中学校 保健室 (No. 7)

夏休み明けは、暑い、忙しい！台風注意！！

みなさん、充実した夏休みを過ごすことができましたか？長かった夏休みも、とうとう終わってしまいました。「もっと休みがほしい〜」という声が学校中から聞こえてくるかのように、早めに夏休み気分をリセットしたいものです。

2学期に入り、さっそく運動会の練習が始まります。暑さも残る中での練習になりそうです。まずは早寝早起きを心掛け、朝食をしっかりとって、トイレに行って・・・学校を中心とした生活に切り替えていきましょう。

♪ 2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!...
 ...といきたいところですが、暑い、眠い、という声もちらほら...
 ♪ 夏休み中にくるってしまった生活リズムを早くリセットしましょう ♪

<p>就寝・起床時間... ちょっと早めてみましょう</p>	<p>朝食を必ず食べましょう 食欲がわがなくても何かケシロに入れよう</p>	<p>適度に体を動かしましょう</p>
---	---	----------------------------

もうすぐ運動会!!

うんどう じゅんぴ運動を しっかりと

オリキズをしたときは、みずあら ますぎ水洗い

たいちよう 体調がわるいときは、むり 無理をしなさい!

ちゆう れんしゅう中は、ふざけない

ぼうし 竹がの防止に、こうてい こいし 校庭の小石などをひろおう

あたま むね う 頭や胸を打ったときは、ほけんしつ れんらく おぐに保健室へ連絡を!

運動会の練習が始まります。暑い中での練習になります。しっかり体調を整えて練習に取り組みましょう。

1年生は初めての運動会、2年生は新しいクラスでの運動会、3年生にとっては最後の運動会になります。力を合わせてがんばりましょう!!

—9月の保健行事—

身体計測

実施日	曜日	時間	クラス	実施日	曜日	時間	クラス
9月 3日	月	昼休み	3の1	9月 6日	木	昼休み	2の2
4日	火	昼休み	3の2	11日	火	昼休み	1の1
5日	水	昼休み	2の1	12日	水	昼休み	1の2

今日はダイエットについて考えたいと思います。みなさんはダイエットという言葉を知っていますか。毎回体重測定の日が近づくと、女の子のひそひそ話が聞こえてきます。

「もうすぐ体重測定があるから、ダイエットしなくっちゃ」「太っているから体重は測りたくないな」

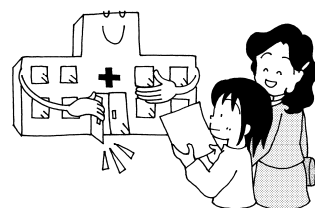
ほんとうに太っていますか？本当にダイエットが必要なからですか？

みなさんのからだはいろいろなところが成長しています。人のからだの成長は20歳ごろまで続くのです。みなさんはいま、身長、体重、骨、筋肉、血液、脳神経などが大きく発達・成長しているのです。そして一生のうちで最もたくさんの栄養が必要な時期なのです。ダイエットをしてかたよった食事をしないでください。それより朝・昼・晩と3回食事をし、バランスよく栄養をとること、規則正しい生活を送ること、元気に遊んだり運動をしっかりすることが大事なのです。これがいまみなさんに必要なことですね。これを実行できれば、きっと外見だけでなく、内面も「きれいな自分」に出会えると思いますよ。

保護者の方へ

長い夏休みも終わりました。お子様は、病気・けがなどせずに、元気に過ごせたでしょうか。

そして、夏休み前にお子様の健康診断の結果を随時お知らせいたしました。夏休みに病院を受診し、治療が済んでいましたら、用紙を学校に提出してください。よろしくお願いします。



スポーツの秋 準備運動でケガの防止を



スポーツの秋 準備運動でケガの防止を



まちがいさがし

7つのまちがいがあります。みんなで見つけてみましょう。

運動会の練習もしっかり準備運動をして、けがを予防しましょう。