

すくすく



平成30年8月21日(火)
海南市立南野上小学校
NO. 7

2学期がスタートしました!

長かった夏休みが終わりました。大きなケガや病気はしませんでしたか? 体の調子はどうですか? みなさんにとっては学校が始まる楽しみよりも、遊ぶ時間がもっとほしいと思っているかもしれませんね。ところでみなさんは、保健室からの宿題をどれくらいクリアできましたか? 「これやったよ〜!」「これ以上に色々なお手伝いしたよ!」ということがあれば、ぜひぜひ先生に言いに来てくださいね! もちろん、夏休み中の楽しかったことの話も聞かせてくださいね!

すいみんとあさごはん



はやね・はやおき・あさごはんにとりくもう!

ねる

ねることは生きるのにもとても大切なことです。

ねることは心と体を元気にしてくれます。

1・2年生は10時間

3・4年生は9時間半

5・6年生は9時間はねるようにしましょう。



おきる

毎朝同じ時間に起きることで、同じ時間にねられるようになります。

朝起きたとき太陽の光をあびることで、すっきり目を覚ますことができます。



あさごはん

あさごはんを食べることは、勉強をする力や運動をする

元気、集中力を高めてくれます。

それだけでなく、授けやすさねむる力もつけてくれると言われています。



熱中症(ねっちゅうしょう)ってどんな症状?

今年はとても暑い年で、たくさんの方が病院に運ばれて和歌山県では1人の方が熱中症で亡くなっています。6月のほけんだよりでは予防について書きましたが、8月号ではどんな状態になるのか紹介します。



もしこんな症状があったら、必ず近くにいる大人の人に伝えましょう。すずしいところに行って、首、わき、足などを保冷剤などの冷たいもので冷やし、スポーツドリンクで水分・塩分をとりましょう。熱中症は早めに対処することが大切です。

夏休み明け 生活点検

夏休みが明けました。2学期を元気にスタートするために、生活リズムを整えましょう。

できたマスを好きな色でぬろう!

	8/21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
早く起きる (時 分におきる)				
早くねる (時 分におきる)				
朝ごはんを食べる				
朝、歯をみがく				
体を動かして遊ぶ				
大寝をする				
ゲームをやらずに遊ぶ (1時間まで)				
夜、歯をみがく				

夏休み中、大きなケガや病気などありましたか?
いいえ・はい (具体的に)

保護者のみなさまへ
●おうちの人も記入をお願いします。
●まだまだ暑い日が続きます。熱中症(ねっちゅうしょう)に気を付けよう
●予防には...
・お茶やスポーツドリンクなどで水分をこまめにとる
・暑い日は、外出時には帽子をかぶる
・無理のない生活をして、体調を整える

8月27日に担任の先生に出してください

なつやす 夏休み明け せいかつてんけん 生活点検

せいかつ 生活リズムを整えよう

8月27日までに提出してください

保護者のみなさまへ

2学期が始まりました。夏休み中、大きなケガや病気などされていないでしょうか? また、夏休み前のほけんだよりにて病院受診について書かせていただきました。夏休み中に受診をされた方は、治療結果もしくは視力手帳の提出をよろしくお願い申し上げます。10月に2回目の視力検査を予定しているため、それまでに受診していただけますよう、よろしくお願い申し上げます。

保健室 山本