

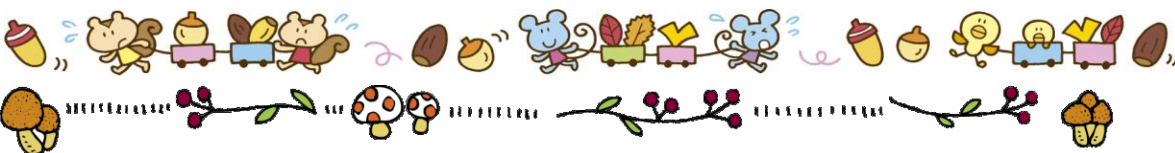


令和2年10月2日
鹿嶋市立高松小学校
保健室
NO.4

ほけんだより

すっかりと晴れた青空が気持ちのよい季節になりました。お天気のよい日は、汗ばむくらいですが、雨の日や朝晩は、ひんやりして肌寒く感じます。朝、何を着たらよいか迷うくらいです。気温の変化が大きい時は、体の調子もおかしくなりがちです。脱いだり着たりできる服装で、うまく調節したいものです。

いよいよ運動会の練習も始まります。睡眠不足や朝ごはんを食べていないと、練習の途中で体調を崩す原因にもなります。練習の疲れをとるためにも早く就寝し、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



今月の保健行事

- 10月 8日(木) 就学時健康診断(来年度新入生)
- 9日(金) ヤクルトおなか元気教室(3年生)
- 13日(火) 尿検査(全学年)
- 14日(水) 尿検査予備日
- 29日(木) 尿二次検査(一次検査陽性者)
- 30日(金) 尿二次検査(一次検査陽性者)

わすれないでね



Q 暗いところで本を読んだらどうしてダメなの？

A 光を取り入れようとして、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。

Q 太陽を見たらどうしてダメなの？

A 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。

運動会の練習が始まります

ケガがなく、元気で過ごすために

練習前

- 睡眠をしっかり取る
- 朝ごはんを食べる
- つめを切っておく
- 準備運動(ウォーミングアップ)をする



練習中

- 水分をこまめにとる
- ぐあいが悪くなったら、無理をしない
- ふざけない

練習後

- 整理運動(クールダウン)をする
- 汗をふいてせいけつにする

気をつけよう！



睡眠をしっかり取る



ツメを切っておく



足に合った靴をはく



こまめに水分補給する

おうちの方へ

歯科検診結果を配付しました！

9月17日、歯科検診が行われました。むし歯のある児童が全体的に少なくスムーズに実施することができました。先日、結果をおたよりでお知らせしました。むし歯は、一度なってしまうと、他の病気と違って放っておいても良くなりません。乳歯がむし歯になってしまうと、永久歯もむし歯になりやすくなってしまったり、永久歯の歯並びに影響したりすることもあります。また、永久歯は、これからずっと使い続ける大切な歯です。むし歯があった場合には、早めに歯科医を受診し、治療してください。治療が済んだ場合には、受診結果報告書を学校まで提出してください。