

ほけんだより 8月

宇部市立見初小学校
2021年8月

2学期が始まりました！心と体を学校モードに切り替えることはできていますか？
運動会の練習が始まります。また、感染症の予防も続けていかないといけません。
心と体の疲れを取って、ケガなく元気に過ごせるように、早ね・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう！



生活リズムを学校モードにもどそう！



早ね・早起きでしっかり睡眠

よくねむると、
いいことがいっぱい！

体のつかれがとれる

体を休めることができただけでなく、脳が体の点検もしてくれます！

心が落ち着く

睡眠不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。

病気から体を守る

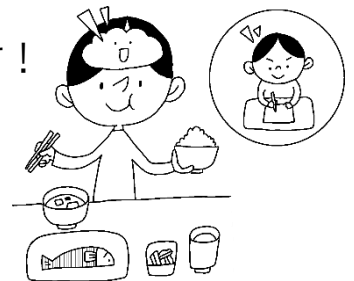
感染症などの病気に対するていこう力が強くなります！

しっかり睡眠をとるには、まずは早起きから！体内時計がリセットされて、夜に早く寝られるようになるよ！

朝ごはんはウォーム・アップ

一日を元気に過ごすための「ウォーム・アップ」の役割をしてくれています！

- ★ よくかんで食べることで、脳の働きが活発になる。
- ★ 食べ物を飲みこむと、胃と腸の働きが目覚める。
- ★ 体中に栄養が送られると、体温が上がって、体を動かしやすくなる。



運動することを習慣に！

運動をするとどんないいことがあるの？

骨や筋肉を強くする

内臓の健康を保つ

血液の流れをよくする

ぐっすりねむれる

かんせんしょうよぼうたいさく
感染症予防対策を
つづ
続けましょう!



- ★ 朝、体温を測って、おうちの人に健康観察カードを書いてもらう。
- ★ マスクをつける。※マスクを外す時は、できるだけ人と距離をとるように気をつけましょう。
- ★ 食事の前後、外から帰ってきたとき、トイレの後など、こまめに手を洗う。
- ★ 窓をあけて、換気をする。

がっき せいちょうそくてい
2学期の成長測定

8月30日 1～3年生

8月31日 4～6年生

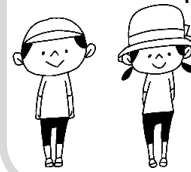
身長と体重をはかります。
体操服を忘れずに持って来てください。



あつちゅうしょう き
熱中症に気をつけて!
よぼうほうほう
～予防方法～

そと で
外に出るときは

ぼうしをかぶる



とうげこう とき
登下校の時も、
わすれずに!

すいぶん えんぶん
こまめに水分(塩分)をとる

しつない とき
室内にいる時も、
すいぶん ほきゆう
水分補給を!



うんどう とき
運動する時は

きゆうけい
こまめに休憩する



あそ ぶとちゆうも
きゆうけい
休憩しようね!

すいみん あさ
しっかり睡眠をとることや、朝ご
はんを食べることも大切です。生
かつ き
活リズムにも気をつけましょう!

きれいなハンカチ **毎日もってきていますか?**

せっかく手をていねいに洗っても、手をふくハンカチが汚れてい
ては、また手が汚れてしまいます。また、服や他の人のハンカチ
を借りて手をふいてはいけません。毎日きれいなハンカチをもつて
くるようにしましょう。

ティッシュをもつてくること、ツメの長さをととのえてくることもわす
れないようにしてください。

保護者のみな様

見初小学校では、週に1回ハンカチ・ティッシュを持ってきているか、ツメの長さはととのっているかを確認
しています。1学期、忘れずにできていた児童は全校で約25%でした。感染症予防のために、手を清潔にす
ることは大切です。ハンカチ・ティッシュを忘れていないか、ツメの長さは大丈夫か、お子さんと一緒に確認し
ていただければと思います。よろしくお願いいたします。

おうちの人と
よんでね!

