



平成27年 9月 1日
練馬区立開進第四小学校
No.5 家庭数配布

☆9月の保健目標☆☆
けがをしないように
しよう!

生活リズムの立て直しは、はじめの一週間が肝心です！

9月2日(水)から健康生活定着カードが始まります。

夏休み気分がぬけず、「ねむ〜い、だる〜い」という声もちらほら聞こえます。

生活のリズムを夏休みモードから学校生活モードに切り替えましょう！

リズムをもどすポイントは…朝！

気持ちいい朝のスタートを心がけましょう！！

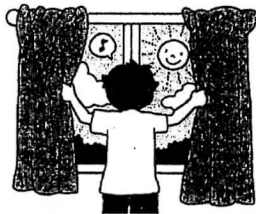


①



☆決まった時刻に少し眠くても「エイッ！」と
起きて、カーテンや窓を開ける

②



☆冷たい水で顔を洗う

③



☆起床から30分以上時間をあけて
朝食をしっかりと食べる

この時期、夏の疲れがたまっています。夏バテ予防に努めましょう！

夏バテとは・・・ 夏の暑さが原因で食欲がなくなったり、冷たい水分の取りすぎで体調を崩してしまうなどの症状のことをいいます。また、夏バテはジメジメした湿度が原因だともいわれています。暑さで汗をかくと皮膚がべたつき、気持ち悪い感じがしますね。この気持ち悪さが内臓の機能を低下させたり、胃腸の元気をなくしたりすることで、食欲がなくなります。これに加え、暑い夜で眠れなくなったりして、さらに体力をうばっていきます。

夏バテに勝つには・・・ 夏バテは食欲モリモリさんが苦手なのです。一日3度の食事をしっかりと食べましょう！ 暑くていやかもしれませんが、温かい飲み物を少しずつ飲むのも効果的です。



— 運動会の練習がはじまります！！ —

○髪

けが防止、動きやすい
ようにまとめる！

○つめ

けが防止、短く切る！



○服装

体育着の上着は
ズボンの中に入れる！

○靴

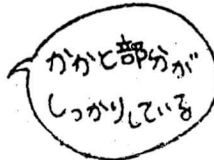
自分の足サイズに
合ったもの

★汗ふきタオル・水筒を
持たせてください！

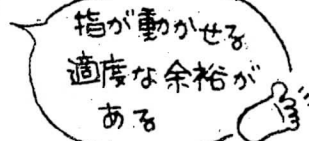


すぐに小さくなるからと、ゆるゆるのものを履いていたり、きつくなったものを無理して履いていたり、かかとを踏んでいたりしていませんか？

★サイズのあった靴を
履かせてください！



足に合わない靴は、足指の変形をはじめ様々な障害の原因やけがの原因にもなります。



運動会前、今一度点検をお願いします。

運動会にむけ万全な準備を！

お子さんの体調に注意！ 健康観察、健康管理をよろしくお願いいたします。

9月9日は『救急の日』

—これだけはそろえておきたい！—

- ・湿布 ・消毒薬 ・ガーゼ・包帯 ・絆創膏
- ・テープ ・綿棒 ・はさみ ・とげ抜き
- ・体温計 ・アイスノン・氷のう
- ・軟膏(虫刺されの薬など)



ご家庭の救急箱の整理はできていますか？

時々「家に湿布がないので・・・」「絆創膏がなかったからください」という声を聞きます。

「学童時期けがはつきもの」です。最低限の救急薬品は揃えておきましょう。9月9日を「救急箱点検日」と決めて、年に一度足りないものはないか、薬の期限は切れていないか、家庭の救急箱を点検・整理しましょう！

夏休み前に配布された

←「講演会のご案内」

ご興味ある方、参加を検討されていた方、まだ間に合います。

ぜひお友達と誘い合ってご参加ください。



保護者のみなさまへ

平成27年7月8日
練馬区立開進第四小学校
生活指導部

講演会のご案内

日頃より本校の教育活動にご理解ご協力いただきありがとうございます。
今年も生活指導部では保護者のみなさんと一緒に学び合えればと、夏休み明けに講演会を企画しました。ぜひ今からご予約いただき、多くの保護者のみなさんにご参加いただくと幸いです。多数のご参加をお待ちしております。

「心のコーチング
子供の幸せ、自立に向けて」

講師 畑 さち子さん
(財)生涯学習開発財団認定プロフィショナルコーチ
NPO法人ハートフルコミュニケーションコーチ

日時： 9月 9日 (水)
14:20～ 16:00
会場： 本校学校図書館

参加いただける方は会場準備のためご提出願います。

講演会「心のコーチング 子供の幸せ、自立に向けて」に
参加 します。

年 組 児童名

参加者名