

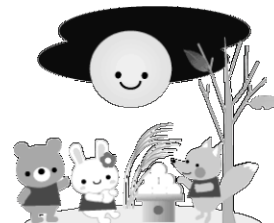
お子さんといっしょにお読みください。

えがとお

天方小学校 ほけんだより

平成24年8月31日

長い夏休みが終わりました。子どもたちは、元気いっぱい過ごせたでしょうか？2学期もさまざまな行事があります。夏休みに色々がんばった成果を発揮できるチャンスです。まだまだ暑い日が続きますが、体調をくずさないよう、引き続き早寝早起き朝ごはんを心がけさせて元気に過ごせるといいですね。



9月3日は「睡眠の日」



2011年に、精神・神経科学振興財団と日本睡眠学会とが協力し、9月3日と3月18日の年2回を「睡眠の日」と制定しました。9月3日は、「グッスリ」の語呂合わせから、この日選ばれたそうです。

そこで、学校でも「睡眠の日」にちなんで、7月に御協力いただいていた「睡眠チェックシート」と「1学期の健康生活チェック結果」をもとに、生活習慣の指導を行っていきます。指導の中で、子どもたちが自分の生活を振り返り、生活の目標を立てて1週間取り組むという内容があります。子どもたちの健やかな成長のために、学校と家庭とが協力して取り組んでいきたいと考えていますので、御協力よろしくお願いします。



～9月の身体測定～

1年	3日(月)	2年	4日(火)	3年	5日(水)
4年	6日(木)	5年	11日(火)	6年	10日(月)

※測定後、健康手帳を配布しますので、グラフの作成をお願いします。

食について考えよう



子どもの食生活とポイント

成長期には、体を作るタンパク質や骨を作るカルシウム、エネルギーとなる糖質等が必要ですが、他にも様々な栄養素を幅広い食品からとることが基本です。また、食事を一人ですることに慣れると、食事に無関心になる傾向もあります。できるだけ一緒に食卓を囲んで、食事が楽しいという感覚を育てたり、食卓のマナーをしつけたりすることも大切なことです。

自分に合ったおやつを選ぼう

おやつをとるときには、次の点に注意してとりましょう。

①食べる量を考えよう

1日200キロカロリーが目安です。

②食べる時間を考えよう

食事と食事の真ん中くらいの時間にとりましょう。

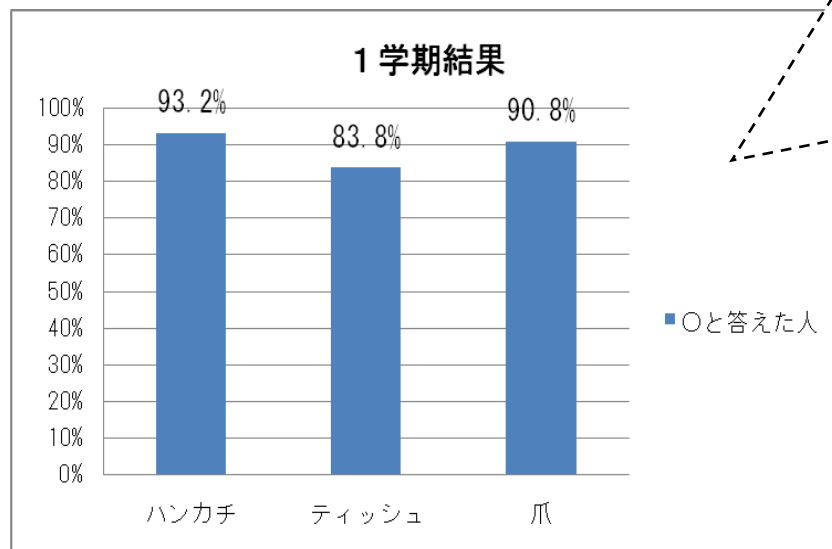
③カロリー、脂質、糖分の摂取量に気をつけよう

カロリーや脂質、糖分の多いものに偏らないように注意が必要です。例えば、サツマイモや小豆を使ったお菓子なら、野菜や豆類の栄養素や食物繊維を補うことができます。

例えば…
みかん1個:約35キロカロリー
バナナ1本:約86キロカロリー
チョコレート1/4枚:
約80キロカロリー
どらやき1個:約240キロカロリー

1学期の清潔検査結果

毎週火曜日に、清潔検査を行っています。検査の項目は「ハンカチを持ってきているか。」「ティッシュを持ってきているか。」「爪は短いか。」の3つです。

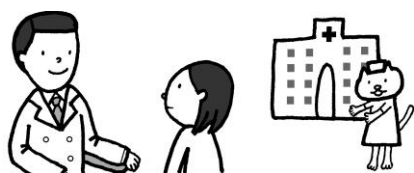


特にティッシュを持っていない子が多かったです。また、せっかく手をきれいに洗ってもハンカチが無いために、自分の洋服で手を拭いている子も見られました。まだまだ暑い日が続いているので、汗をかいたときにも、ハンカチが無いと困ると思います。清潔な体を保つことや、病気やけがを防ぐことにもつながると思いますので、日々の体調管理と共に、ハンカチ・ティッシュ・爪の長さもバッチリ！で毎日をご過ごしたいですね。



治療・受診は済みましたか？

健康診断が終わってから、約2か月が経ちました。治療や受診が必要な人にはお知らせの紙を配布しましたが、治療・受診は済んでいるでしょうか？特に、う歯は自然治癒がないため、



ひどくなってから受診すると、時間とお金が多分にかかってしまいます。治療・受診がまだの人は、なるべく早く病院へかかるようにお願いします。夏休み中に病院へ受診した人は、「治療のお知らせ」を学校へ御提出ください。

～こんなときはお知らせください～

- ・夏休み中に大きなけがや病気があったとき
- ・新たにアレルギー症状が出たとき
- ・緊急連絡先、保険証、かかりつけの医療機関が変わったとき



その他、調子の悪いところや気になることがありましたら、担任または養護教諭 山下までお知らせください。