

# ほけんだより

2020. 8. 24  
原田小学校  
保健室

いつもより短い夏休みが終わって、2学期が始まりました。からだど心は  
リフレッシュできましたか？

まだまだ暑い日が続きます。十分すいみんをとって、朝ごはんをしっかり

食べて、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



## 休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分早く  
おきてみる



朝、バタバタしないよう  
前の日に準備しておく



朝食後は出なくても  
便座にすわってみる



睡眠時間は大事  
夜は早く寝る

### 「すいみんたっぷり」と「寝ぶそく」のちがいは？

すいみんをたっぷり  
とっていると…

- 朝、すっきり目ざめる。
- 疲れがとれていて、熱中症になりにくい。
- 1日、元気にすごせる。



寝ぶそくだと…

- 朝、なかなか起きられない。
- 疲れがとれていないので、熱中症になりやすい。
- 元気が出ない。



小学生に必要な睡眠時間は 9～10時間！ あなたは足りているかな？



# 2学期ですが・・・健康診断がはじまります！

検診の種類	日時・対象学年
<p><b>発育測定</b></p> <p>身長、体重をはかります。</p> <p>この日は頭の上でかみの毛をくくらないでね。</p>	<p>8月25日(火)・・・6年生 8月27日(木)・・・4年生 8月28日(金)・・・3年生 8月31日(月)・・・2年生 9月1日(火)・・・1年生 9月2日(水)・・・5年生</p> 
<p><b>尿検査</b></p> <p>当日の朝に尿をとって、忘れず提出してくださいね。</p>	<p>全学年が対象</p> <p>★9月7日(月)休み明けの提出です！</p> <p>お忘れなく！</p>
<p><b>歯科検診</b></p> <p>歯科検診は午前中にあります。</p> <p>朝ごはんの後、しっかり歯みがきをしておきましょう。</p>	<p>9月3日(木)・・・1・2・3・5年生 9月10日(木)・・・4・6年生</p> 
<p><b>耳鼻科検診</b></p> <p>耳・鼻・のどを一気に見てもらいます。</p> <p>痛くないから安心してね。</p>	<p>9月17日(木)</p> <p>1年生と抽出者</p> 
<p><b>眼科検診</b></p> <p>かみの毛が目にかからないように、束ねるか、ピンで止めておこうね。</p>	<p>9月29日(火)</p> <p>1年生と抽出者</p> 

※すでに提出いただいている「こどもの健康調査票」に変更がある場合は、連絡帳などでお知らせください。



## マスクの外し方

マスクのゴムやひもをつまんで外します。  
マスクの表面にはさわらないでね。

歯科検診と耳鼻科検診の時、直前にマスクをはずします。