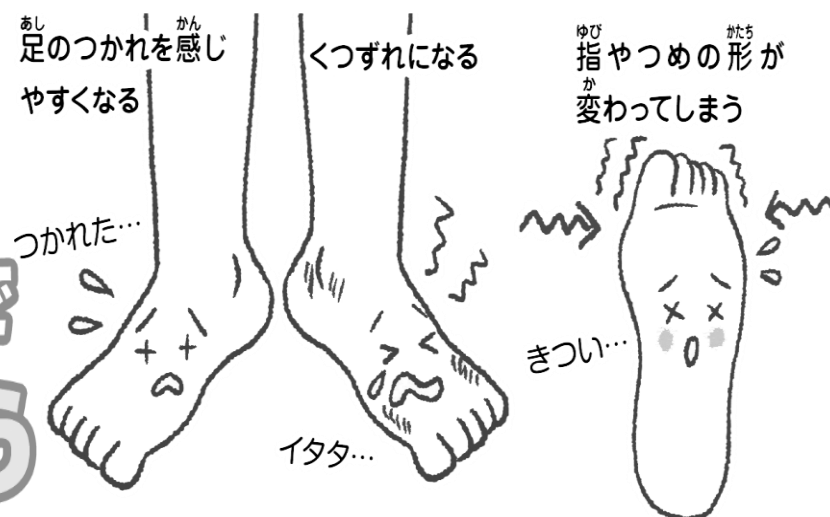


くつを 正しく選んで 正しくはこう



おうちのかたへ

夏休みは、とても暑かったですね。2学期が始まり、熱中症や新型コロナウイルス感染症をはじめとする感染症も気をつけて過ごさなければなりません。ご家庭でも引き続き、以下のご協力をよろしくお願いします。

1. お茶（水分）を多めにご用意ください。

・昼間はまだまだ暑く、子どもたちは汗をかいています。9月は運動会の練習も始まりますので、水分は多めにご用意ください。

2. 帽子をかぶるようにご指導ください。

・学校では、外遊びには赤白帽子などをかぶるように指導しています。直射日光を防ぐためにも登下校時や外に出る時には帽子をかぶるようにご家庭でもご指導ください。

3. 朝ごはんを食べましょう。

・朝ごはんをぬいてしまうと、元気が出ず、集中できずに脳も活発に働きません。注意不足で思わぬケガにもつながります。朝ごはんは、しっかり食べさせて元気に学校生活を過ごせるように送り出してください。

4. 早く寝ることを習慣にしましょう。

・寝る時刻、起きる時刻を決めて毎日、守れるようにお声がけをお願いします。ゲームやスマホなどの視聴が長ければ、寝る時刻もどんどん遅くなってしまいます。睡眠は免疫や成長も高めてくれています。お子様と時間を決めて早寝・早起きのリズムで生活を整えるようにお願いします。

5. 治療を済ませましたか？

・1学期に行った歯科健診や視力検査など治療勧告をもらった方は、病院に行ってみていただきましたか？特に「むしば」は、ほっておいても治りませんので、まだの方は、早めに治療に行かれることをおすすめします。

くつのサイズチェック！

かかとを合わせて
くつをはく

くつの先を
指で押す

2cm以上
お押せる

くつが大きい

1~1.5cm
くらいお押せる

ちょうどいい

つま先は
いっぱい

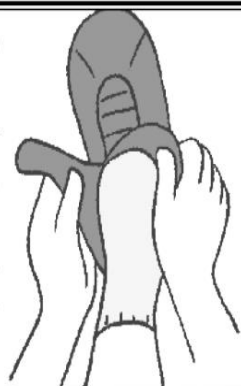
くつが小さい

くつのはき方の3つのポイント

① うちばねをつかんで
入り口を広げる

② かかとをトントン
して、合わせる

③ ベルトやひもで
とめる





長池小学校
保健室
8・9月号
2024.8.26

ほけんだより

8・9月

8・9月保健行事

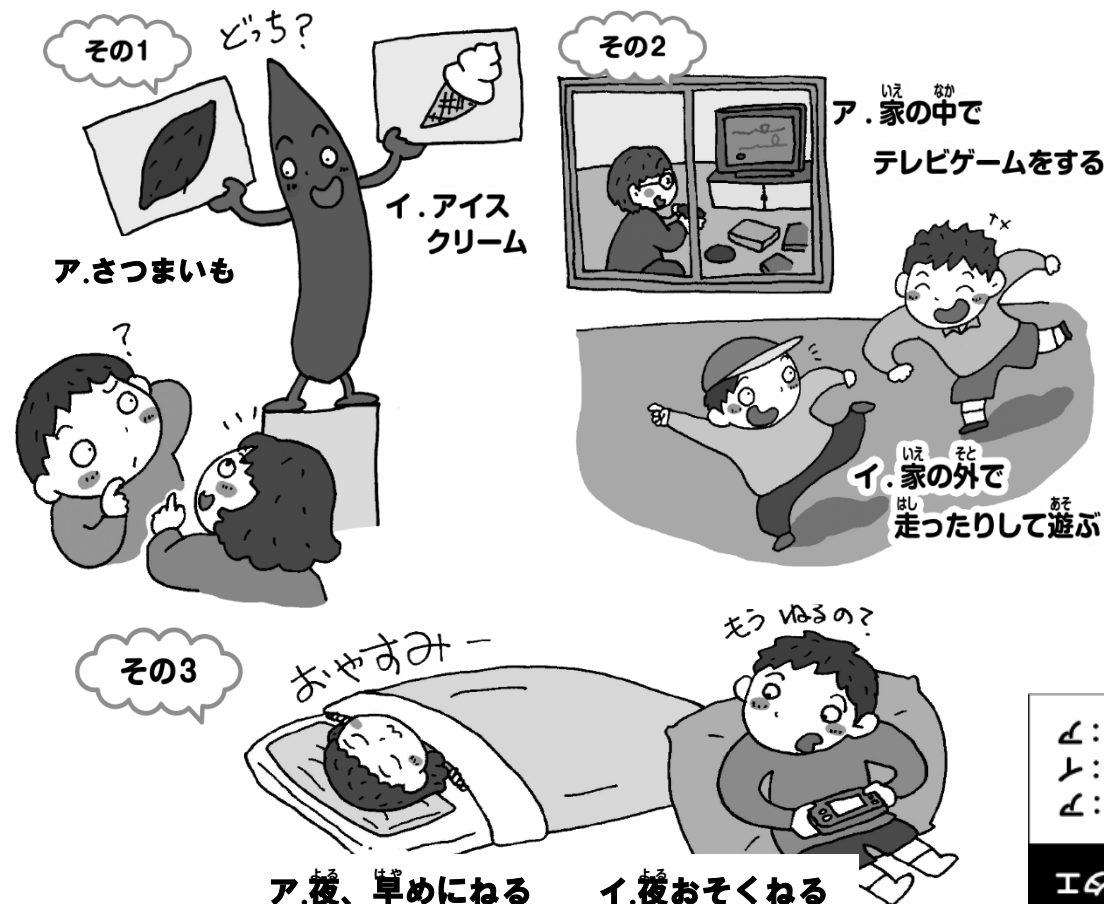
◇ 二測定(身長・体重)				体操服でおこないます。			
1年生	9月	4日	(水)	4年生	9月	3日	(火)
2年生	9月	5日	(木)	5年生	8月	30日	(金)
3年生	9月	2日	(月)	6年生	8月	29日	(木)



長い夏休みがおわりましたね。さあ、2学期が始まります。休みの間にずれた「生活リズム」を「学校モード」に早くもどしましょう。

「バナナうんち」にいいのはどっち?

けんこうな人は、毎日、バナナの形に似たうんちをします。あなたはどうか?
下の3つのクイズで、バナナうんちによいと思う方をえらびましょう。



バナナうんちをするために大切なポイント

食べ物	運動	生活
食物せんの多い野菜や いもなどを食べる	体を動かすと、ちようが はたらき、うんちが出る	早ね、早おきの生活をして、 朝のトイレタイムをしっかりと作る

毎朝、トイレの後に自分のうんちをかんさつしてみよう!
バナナうんちが出ないときは、どうしたらバナナうんちになるか 考えよう!