

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。

夏休みは有意義に過ごすことができましたか？生活習慣が乱れた人もいないでしょうか。徐々に生活を学校の時間に戻して、生活習慣を正していきましょうね。暑さもまだ続いているので、体調管理をしっかり行い、2学期も元気に過ごしましょう！

今年度2回目の二計測を行います

身体がバランス良く育っているか、太りすぎ・やせすぎになっていないか調べます。

日時・学年

①8月28日(水)8:20~8:30
1、2年生 DP タイム

②8月29日(木)8:20~8:30
3年生 SS タイム

場所 保健室

服装 ジャージ登校

二計測のときは、体育のときの長袖・長ジャージを着用し靴下も着用します。

*体重を計測する際、ジャージの重さ(1kg)を引きます。
*気温が高い可能性があるため、長ジャージではなく、Tシャツ・短パンでも良いです。服装に合わせて、服の重さを引きます。

身長計測

- ① 背筋をピンと伸ばす。
- ② 肩の力は抜いて、腕はまっすぐ下におろします。
- ③ あごを引いて、まっすぐ前を見ます。
- ④ 背中・おしり・かかとがきちんと身長計の柱にくっつくようにします。



体重計測

- ① ジャージ上下を着たまま、靴下ははいたまま計測する。
- ② 体重計の真ん中にそ〜っと乗る。
- ③ はかっている間、からだを動かさない。





朝食

を食べて



熱中症を予防しよう

人は寝ている間に、約 500mlの汗（ペットボトル 1 本分）が出ているといわれています。汗には、水だけでなく塩分などの成分も含まれているので、朝食を食べて、汗によって体外に出た水分、塩分、栄養を補いましょう。

暑くて食欲がない人もいるかもしれませんが、暑くて汗が出る、体力が消耗されるからこそ、少しでも食べられるもので朝食をとりましょう。一日を元気に過ごすためには、朝食をとって 1 日を始めることがとても大切です。



自宅などで冷房の効いた場所で過ごすことに慣れてしまうと、暑いことに慣れてず熱中症を起こしやすくなります。2 学期が始まり、まだまだ暑い日が続いていますので、熱中症には特に気を付けて生活していきましょうね。



9月9日は 救急の日

定山溪地区は、自然豊かなため、虫や動物がたくさんいます。いざという時のために、覚えておきましょう。

虫にさされたときの対処

1 さされた部分に針や毛が残っていたら、毛抜きやガムテープを使ってとります。



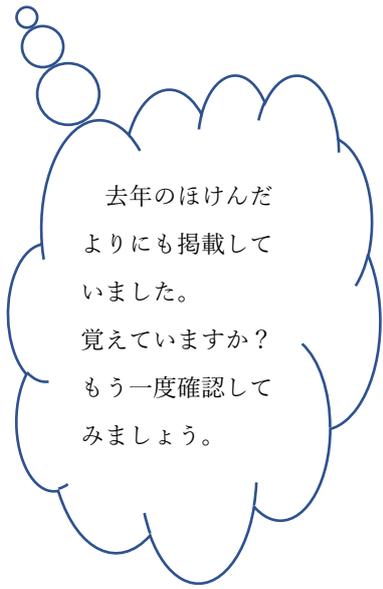
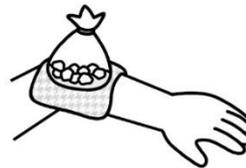
2 きずのまわりを指でつまんで毒を出します。



3 石けんなどでいねいに洗って、水道水で流します。



4 はれやかゆみがあるときは、氷のうなどで冷やします。



去年のほけんだよりも掲載してました。覚えていますか？もう一度確認してみましょう。

こんなときは病院へ

- たくさんハチにさされた
- ひどいかゆみ・はれ・痛み・赤みがある
- 針や毛がとれない

！ 注意！

かゆくてもかかないようにしましょう。かゆみやはれ、痛みや赤みがひどかったり、気持ち悪くなったりしたら病院に行きましょう。

食事・歯みがきチェックカード

チェックカードの提出ありがとうございました。

自分で振り返ってみて、いかがでしたか？自分的には頑張れたという人も、あまり頑張れなかったという人もいます。

学校では毎日給食後に歯みがきしていますが、自宅ではできていない人が多いですね。食べた後の口内が一番むし歯になりやすいです。中学校を卒業した後は、「給食後（昼食後）の歯みがき」の時間は用意されていないので、自主的にできるよう、今から自宅でも習慣化していきましょうね。