



令和2年9月16日(水)
荒島小学校保健室
9月号(No.10)

朝と夕方が涼しくなり、少しずつ秋らしくなってきましたね。でも、まだ日中は暑い日が多いです。もう少し、熱中症にも気をつけていきましょうね。

生活習慣について

夏休みが終わり、約3週間がたちました。お休みモードから学校モードに切りかえができていますか？もしできていない人がいたら、次のことを参考にして、早めにモ学校モードに戻しましょう！

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

☆1日のつかれをとるためには、睡眠がとても重要になります。しっかり睡眠をとって、つかれもとって、元気に毎日を過ごせるようにしましょう！

< 歯科検診の結果をお伝えします！ >

9月2日(水)と4日(金)に歯科検診がありました。学校歯科医の松浦先生に見ていただき、受診が必要な人(おうちの方の判断で受診をする人も含みます)に、「歯科検診結果のお知らせ」を配りました。お手紙をもらった人は、なるべく早めに受診をして、健康な口腔状態を保ちましょう！



歯や口の健康を保つことは、とても大切です。歯や口の役割は、口から食べ物を取り入れて歯で細かくかむこと。他に、表情をつくったりお話ししたりと、普段何気なくしている行動に大きく関わっています。

姿勢のお話をしました！

8月31日～9月4日の間に、2学期の身体測定を行いました。身体測定が終わった後、各学級で「姿勢」のお話しをし、良い姿勢について確認しました。良い姿勢のポイントを伝え、一つ一つ確認しながら実際に良い姿勢をしてみたら、どの学級もとてもピンツとして、普段とは違う雰囲気になりました。2学期は良い姿勢を意識しながら、学習に向かえるといいなと思います。

～良い姿勢のポイント(すわっているバージョン)～

☆まっすぐ、まえをみよう

☆むねをはろう

☆あしをゆかに
つけよう



☆せすじをのぼさう

イスにふかくすわろう
(もたれかからず)

姿勢が悪くと、内臓が圧迫されて(ぎゅーとおされて)食べものの消化が悪くなりお腹が痛くなりやすかったり、筋肉に負担がかかりストレスが生じ頭痛などの原因にもなったりする可能性があります。



健康診断について

1学期から延期になっていた健康診断の日程が決まりましたのでお知らせします。3密を避け、消毒を行うなど、コロナ対策にも気をつけながら実施する予定です。

☆10月16日(金) 心電図検査・・・1年生、4年生

☆10月20日(火) 耳鼻科検診・・・1年生、2年生、5年生

☆11月 4日(水) 眼科検診・・・全学年

※事前に問診票の提出が必要な検診もあります。9月末に配布予定です。提出のご協力をお願いします。

