

ほけんだより 8月

平成 29(2017)年 8 月
茨木市立穂積小学校

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。休み中は元気に過ごせましたか？
長い休みでしばらく会わない間に、体も心も少し成長したかな？

プールが終わると、まもなく運動会の練習が始まります。けがや熱中症に気をつけて、元気な毎日を過ごしましょう。

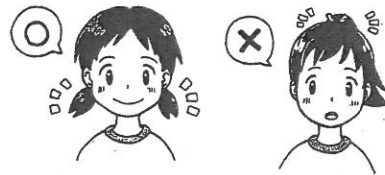
みんなの身長・体重をはかいます。

(9月5日～8日)

測定日は担任の先生に聞いてください。

○体操服ではかります。

○髪の毛を頭の上や後ろでむすぶと身長はかりにくいです。



生活のリズムをとりもどそう。

キーワードは、「食べる」「ねる」「うごく」「だす」

あさごはん 毎日食べていますか？あさごはんは午前中の活動のもとになる大事なエネルギーのもと。食べなかったら、体も頭もボーッとして勉強にも集中できませんよ。



すいみん

つかれをとるには、ねること。

はやねはやおきしましょう。起きたら太陽の光をあびることで、睡眠の質がよくなるそうです。



あそぶ・うんどう

しっかり体を動かすことで体力がつき、暑さに強い体を作れます。体を動かせば気分もスッキリさせることができます。



うんち

体の中のいらないもの(うんちやおしっこ)は出してスッキリしましょう。毎日うんち出していますか。



8月7日は鼻の日



健康のためには鼻呼吸を！

みなさんは、口をとじて鼻で空気を吸ったり吐いたりしていますか？
いつも口が少し開いている人がいます。そう、口で呼吸している人が多いのです。なぜでしょう？舌が正しい位置にないからです。舌を正しい位置にもどし、鼻呼吸を習慣づける「あいうべ体操」をやしましょう。



- ① 「あー」と口を大きくひらく
- ② 「いー」と口を大きく横にひろげる
- ③ 「うー」と口をつよくつきだす
- ④ 「べー」と舌をつきだし下にのばす。

1日30セットを目標にスタート！
いつでもどこでも思い出したらやろう！

9月9日は救急の日



大けがをしている人やたおれている人を見かけたら、まず人を呼びましょう。これが大切です。自分がけがをしてしまった場合は、近くの人に助けを求め、自分でできる応急手当をしましょう。

