

ほけんだより



令和6年9月6日(金)

八王子市立小宮小学校

<家庭数配布>

朝晩は涼しさを感じるようになったものの、まだまだ残暑厳しく、2学期も暑さのため休み時間の外遊びを中止にした日があります。引き続き熱中症予防に努めていきましょう。

【運動会練習が始まります！】

あさ 朝ごはん

体調不良で保健室に来た児童に朝食について聞いてみると、「食パン1枚だけ」という答えが返ってくる人が多いです。食パン1枚だけでは、給食までエネルギーがもちません。朝食がパンだけという人は、ハムやチーズをのせたり、目玉焼き、ヨーグルトを加えるなど、たんぱく質をとるように心がけましょう。(野菜も加えるとさらに good!)



はやね 早寝・ はやお 早起き



寝不足はけがや熱中症につながります。低学年は9～10時間、高学年は8～9時間くらい眠れるといいですね。

すいぶんほきゅう 水分補給

練習中はたくさん汗をかきます。こまめに水分補給できるように、水筒を持ってきましょう。引き続き水筒の補充用としてペットボトルを持ってきて構いません。(凍らせたペットボトルも可) ①記名する ②空になっても必ず持ち帰る(学校では捨てられません)のルールを守ってください。



あせ 汗ふきタオル

汗の始末ができるように、汗ふきタオルを持ってきましょう。

休み時間も外遊びをして、汗びっしょりの人がたくさんいます。



つめ 爪

爪が長い児童が多いです。爪が長いと、折れて出血したり、友達をケガさせてしまいます。1週間に1回は爪を切りましょう。



【夏休みチャレンジ スイッチオフしてリアルオン】

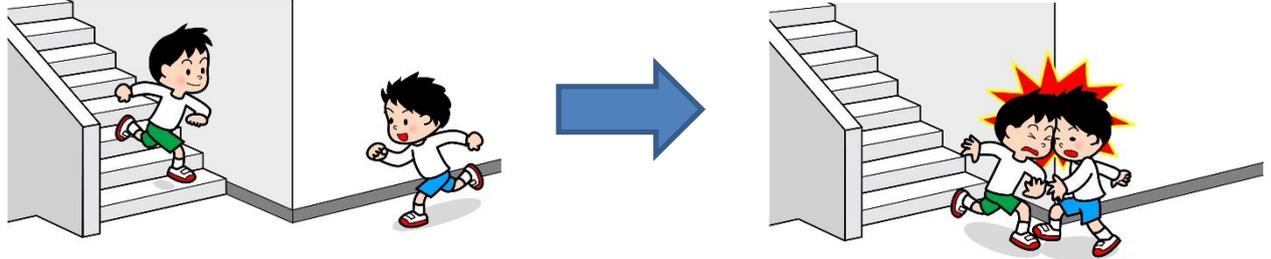
夏休みチャレンジにご協力いただき、ありがとうございました！ただいま集計をしています。次回のほけんだよりで結果をお知らせします。また3～6年生の児童を対象に、インターネット利用に関するアンケートを実施しました。その結果も合わせてご報告予定です。

【2学期の発育測定を行いました】

2学期の身長と体重を測りました。結果は「発育のようす」(B5用紙)として配付しました。ご家庭で保管してください。

☆校舎内でけがが起こるのは、こんな場面！

●階段や廊下を走って・・・



●いすをぐらつかせて・・・ ころ 転ぶ！！ (Tumbling!!)



☆足の指をきたえて、けが予防！

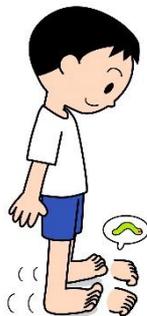
足の指の力が弱まると、立った時に指がしっかりと地面につかなくなって、上手にバランスがとれなくなるため、姿勢が悪くなり、けがしやすくなります。

＜足の指をきたえるためにおすすめの遊び・体操＞

①足の指じゃんけん



②いもむし歩き



③足つなひき



④足の指と手の指を組んで、やさしく足の指を曲げたり反らしたりする

