



平成30年9月3日
杉並区立杉並第四小学校
校長 高橋 浩平
養護教諭 橋 詰 菜々

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。今年はとても暑い夏でしたね。お子さんの心と体の調子はいかがですか。9月は運動会の練習などで、外で体を動かす機会も多く、日中はまだまだ気温が高い日が続きます。学校も、熱中症等に気を付けて子供達をサポートしていきます。子供たちの活躍する姿が楽しみです。

9月の行事予定

- 5日 計測(1・2年生・6-1)
- 6日 計測(3-2・5-1・6-2)
- 7日 計測(5-2・3-1・4年生)
夏休みの健康調査提出日(全学年)
- 10~14日 生活リズムチェック

計測は、体育着で行います！
3-2・5-1は計測予定日が変わりました！

運動会の練習がはじまります

できているかな？

学年 給食室

生活リズム チェックカード

★できるだけ下の表の横の上に○をつけてください。9/10(月)~9/14(金)の朝、学校で毎日記入します。
★9/14(金)にのみかえりを書き、クラスでまとめて保健室に提出します。

月 日	9/10(月)	9/11(火)	9/12(水)	9/13(木)	9/14(金)	○の合計
このう、おちこちにはみがきをした						面
このう、夜10時までにねた						面
朝7時までに起きた						面
朝ごはんを食べた						面
給食後、はみがきをした						面
給食後、はみがきをした						面
運動をした						面

★生活リズムチェックカードをやってみて、自分の生活をみかえりしよう(9/14記入)★

自分の生活の点数は、100点満点中 点です。 けんこうでいられそうかな？

(その理由)

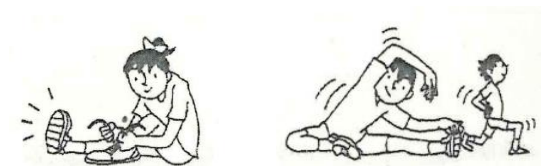
生活リズムチェックを行います！

夏休みが終わり、これから行事の多い季節を迎えます。規則正しい生活を心がけ、体の調子を整えるために、生活リズムのチェックを行います。子供達が自分の生活を振り返る良い機会にしましょう。

暑さや忙しさによる疲れが出やすい時期になりますので、早めに休養できるよう、ご家庭でもご協力ください。どうぞ宜しくお願い致します。

運動会の練習に向けて...

- ①サイズの合った靴をはく。
- ②準備運動をきちんとする。
- ③つめは短く切る。



長いつめはけがのもとです。少なくとも1週間に1回はつめを切りましょう。

- ④汗の始末をしっかりする。

汗ふきタオル、持ってきていますか？汗でぬれたままの下着は体を冷やすので替えがあると便利です。



- ⑤ハンカチやティッシュを持ってくる。

怪我の手当ての時だけでなく、手洗いや汗の始末、災害時にも使います。



- ⑥水分をしっかり取る。

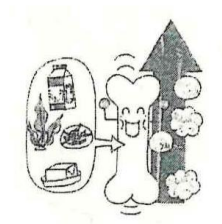
熱中症にならないように、こまめに水分をとりましょう。水筒を持ってくる。

規則正しい生活が骨を成長させ、強くする！

運動会の練習が始まると、普段より運動量が増えます。これは、骨を成長させ、強くするチャンスです。運動量に合わせて、栄養や睡眠についても、バランスを考えて、子供たちをサポートしてあげてください。

「栄養」...朝ごはんは一日の活力源です。しっかり食べましょう。

骨により栄養素→カルシウム→牛乳と思われがちですが、カルシウム自体には骨を成長させる働きはありません。成長期にはタンパク質をとることが大切です。小魚、海藻、豆腐といった食べ物を積極的にとり、成長ホルモンの働きを高めましょう。



「運動」...適度な運動は骨に刺激を与え、「骨芽細胞・破骨細胞」が活発になり、新しい骨につくりかえられ、太くなったり伸びたりします。運動することで成長ホルモンの分泌を促進します。



「睡眠」...寝る前にテレビやビデオなどを見すぎると、脳に不必要な刺激を与えてしまい、生活リズムがくずれてしまいます。また、睡眠不足は、成長ホルモンの分泌が悪くなります。「寝る子は育つ！」早めに気持ちよく寝ることがとても大切です。

