ほけんだより

岡崎市立愛宕小学校　保健室
R7．9．22
第7号

２学期が始まりしばらくたちましたが、みなさんの心と体の調子はどうでしょうか。９月に入っても熱中症になる危険が高く、運動場で遊ぶことができない日もたくさんありました。校舎の中で過ごす日も、けがのないよう落ち着いて過ごしましょう。

身体測定の結果をお知らせします！

９月４日、９月５日に、身体測定を行いました。身長を測ることを楽しみにしている子が多く、「大きくなっているかな？」と、わくわくした様子で測定していましたね。どれだけ大きくなったのか、おうちの人といっしょにみてみましょう！

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿さん

身長

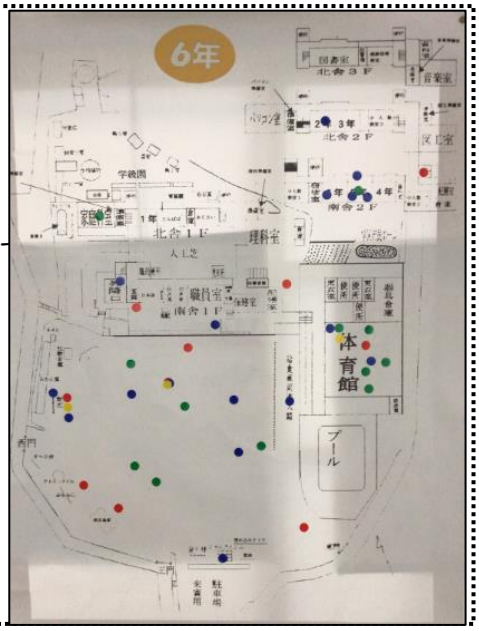
4月＿＿＿＿cm → 9月＿＿＿＿cm のび＿＿＿＿cm

体重

4月＿＿＿＿kg → 9月＿＿＿＿kg ふえ＿＿＿＿kg

9月9日は何の日

９月９日は「救急の日」でしたね。９月の身体測定では、救急の日にちなんで１年生とあじさい・たんぽぽさんは「すりきずの手当」について学びました。２～６年生は「愛宕小けがマップ」を作りました。「けがマップ」は、愛宕小の中でけがをしたことがある場所に、けがの種類ごとに色分けしたシールをはったものです。
けがマップを見て、**「ろうかは走らない」「まわりをよく見て行動する」**など、た。「防ぐことができるけが」をへらせるように過ごしましょう。



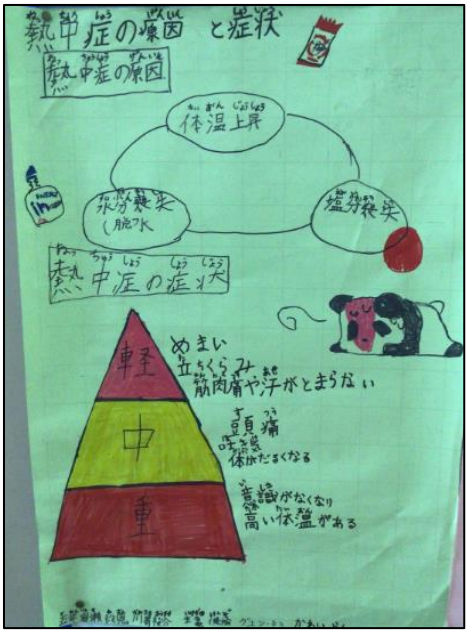
保健給食委員会で

熱中症対策ポスターを作りました！

まだまだ暑い日が続いています。そして、長期休み明けは、熱中症になる危険が高くなるといわれています。そこで、保健給食委員会では、愛宕小のみなさんが熱中症にならず、毎日元気に過ごすことができるよう、熱中症ポスターを作りました。熱中症の原因や対策について、イラストをつけたり、クイズにしたりして、わかりやすくまとめました。

保健室前の掲示板にはってあります。ぜひ見に来てくださいね。

4年生作成



5年生作成

6年生作成

～よい姿勢で授業を受けていますか？～

授業中の様子を見ていると、背中が曲がっている、机と顔の距離がとても近い、足が床にしっかりついていないなど、気になる姿勢の子が多くいます。姿勢が悪いとこんなことに・・・

肩こりや腰痛

疲れやすくなる

集中力が落ちる