



# げんきっこ

令和元年8月30日

No. 9 涌元小学校ほけんしつ

## せいちょう どのくらい成長したかな？

2計測の結果を「けんこうカード」でお配りしました。身長はどのくらい伸びたのか、体重はどのくらい増えたのか、おうちのかたと一緒にみてみましょう！よく成長するために大切なことは、

**よく寝る・バランス良く食べる・よく運動する** こと

です。あたりまえのことですが、意外と難しいことですよ。2学期も意識しながら生活してみましょう！



夏休みが明けてから1週間がたちましたね。

みなさんは、学校モードの生活にきりかえられたかな？

## みだれた生活リズムを ととのえるための ステップ！



よる 早くねる

ひるま からだ よく動かす  
昼間、体をよく動かす

あさ 朝ごはんをしっかり食べる

まずは、早おきからスタート！



9月3日(火)

校内マラソン大会です！

マラソン大会が近づいてきました。今日から、自分の体調をととのえて、元気に参加できるようにしましょう。

### ☆マラソン大会の前日

・早めに寝て睡眠を十分にとる。

### ☆当日

・朝ごはんをきちんと食べる。

### ☆当日気をつけること

- ・手足のつめは、切っておこう。
- ・足に合ったくつをはこう。
- くつひものあるくつは、くつのひもをしっかりとむすんで、はこう。
- ・じゅんぴ運動をしっかりしよう。
- ・汗ふきタオル、水筒はわすれずに。
- ・具合の悪いときは、無理せず休もう。

## つつい飲みすぎ？

## ペットボトル症候群

すずしくなっても、まだまだ油断できない熱中症。こまめな水分補給が必要ですね。

みなさんはふだん、どんなものを飲んでますか。

スポーツドリンクや清涼飲料水など、糖分が含まれているものを一度にたくさん飲み続けると、頭がクラクラする、口の中がかわく、全身がだるくなるなどの症状が出る場合があります。これは「ペットボトル症候群」と

よばれる糖尿病、つまり急な糖分のとりすぎによって体の調子がぐずれてしまったのです。

とくにふだんからよくとる飲みものは、水やお茶など、なるべく糖分が入っていないものを選ぶようにしましょう。

コップ1杯を  
こまめに

水分補給

のルール



水やお茶など  
糖分のない  
ものを



のどがかわく前に

夏休み中もがんばったね!



# はみがきカレンダー

## みなさんのはんせい・かんそう

- 前歯も奥歯もきちんとみがけたので良かった。
- 歯みがきを忘れないようにする!!
- これからは、ちゃんと夜もみがくようにしたいです。
- 昼の歯みがきができていないので、これからは、頑張りたいです。
- 自分から歯みがきをして、お母さんに言われたいようにしたいです。
- 毎日、一日もみがかない日があったので、良かったです。
- 昼は、やっていなかったから、冬休みは、昼もみがく。



## おうちのかたから

- 毎日きちんとみがけていると思います。
- 自分から気づいて進んでみがいていました。これからも自分から頑張ってもらいたいです。
- 学童に行く日が多かったので、お昼にみがけることが少なかったのですが、朝・夜は頑張ってみがいてくれました。
- 昼もみがいたら、かんぺきだね!
- がんばりました。
- まじめに取り組んだと思います。
- 自分で進んで頑張っていました。

朝・夜寝る前の歯みがきは、毎日よく取り組んでいました!

次は昼食後も習慣にして、ていねいにみがけるようになってほしいですね。



ありがとう  
ございました

おうちのかたからは、「毎日の歯みがき、自分から頑張ってもらっていた」というコメントが多かったです。このまま継続して「健康な歯」をめざしてほしいですね。また、「みがくこと」と「みがけること」はちがうので、2学期は「ていねいにみがける」ことも目標にしていきたいです。



## 保護者の皆さまへ

### けんこうカードを配布しています

ご覧になりましたら、学年の2学期の欄に押印またはサインをお願いします。  
9月6日(金)までに学校担任にお返しください。よろしくお願いいたします!

