

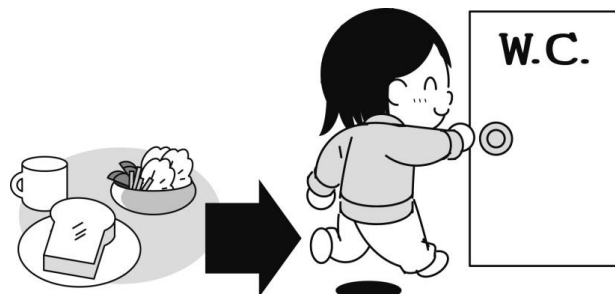
ほけんだよ！

平成23年9月5日
海部小学校保健室

2学期がスタートしましたが、そろそろ学校モードに切り替わったでしょうか。すっきり点検が始まっていますが、生活リズムを見直すきっかけになるといいです。



朝のうんこは元氣のお便り



朝ごはんを食べると、空っぽのおなかが動き出し、うんこが出やすくなります。チャンスを逃した人に、学校でおなかが痛くなる人が多いです。

出そうになくても毎朝トイレに座る習慣をつけましょう。

むし歯の治りょう済 まだゼロです

〈むし歯の治りょう状況〉 ...むし歯あり ...治りょう済み

| 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 5 (0 treated) | 5 (0 treated) | 5 (0 treated) | 5 (0 treated) | 5 (0 treated) | 5 (0 treated) |
| 5 (0 treated) | 5 (0 treated) | 5 (0 treated) | 5 (0 treated) | 5 (0 treated) | 5 (0 treated) |
| 5 (0 treated) | 5 (0 treated) | 5 (0 treated) | 5 (0 treated) | 5 (0 treated) | 5 (0 treated) |
| 5 (0 treated) | 5 (0 treated) | 5 (0 treated) | 5 (0 treated) | 5 (0 treated) | 5 (0 treated) |
| 5 (0 treated) | 5 (0 treated) | 5 (0 treated) | 5 (0 treated) | 5 (0 treated) | 5 (0 treated) |

2学期に入って、まだ『受診報告書』がとどいていません。治療が終わっていたら持って来てください。

食べ方・運動 見直そう

まずは中間ランニングを がんばろう！



まいにち体をうごかす

ゆっくりよくかんで食べる

...21, 22, 23 24, 25, 26...



ひと口 30回

おやつは がまん！



成長期とはいえ、食べ過ぎ+運動不足で体のバランスがくずれていませんか。大人になって病気になりやすいだけでなく、運動嫌い・疲れやすいなど心にも関わります。

中間ランニング・陸上練習が始まっています



急なランニング・ジャンプは、足首やかかとを傷めます。急なボール投げも、肩を痛めます。運動によって場所を考えながら、しっかりストレッチをしましょう。また、終わりのクールダウンも忘れずに。

おうちの方へ

毎日ランニングがありますので、汗ふき用タオルを持たせてください。まだサンダルをはいている児童がありますが、運動ははだしではなく靴でしますので、ご準備よろしく願います。