

# ほけんだより

## 8月

平成25年8月30日

仙台市立中野栄小学校

夏休み前半は、梅雨が明けないままの夏休みのスタートでしたが、例年どおりの暑い夏でした。夏休みが終わり、朝、晩はとても過ごしやすくなりました。  
1学期後半も 早めに学校生活のリズムをとりもどして、元気にすごしていきましょう。

### 朝のスケジュールをつくらう！

まず学校につく時間を書きます。それまでに学校につくためには何時に何をしたらいいのかな。何にどのくらいの時間がかかっているのか考えながら書いてね。

学校につく時間	家を出る時間	朝ごはん	身支度	起きる時間	寝る時間
:	:	:	:	:	:

人間の体内時計を考えると、暗い夜にぐっすり眠ることは、人間の体にとって、とても自然なことで、心や体の健康にとっても、とても重要なことだそうです。しかも早い時間に眠りについて、10時から2時の間に、ぐっすり眠れていることが大事なことです。

夏休み明けも 夜ふかしのため、寝不足で、具合が悪くなってしまう人も多くみられます。学校から帰ってからの時間を大切に使う、できるだけ早く寝るようにしましょう。

### けがをせず、元気に運動するために

- ★ すいみんを十分にとる
- ★ 手足のツメを短く切る
- ★ 朝ごはんをしっかり食べる
- ★ 準備運動をする
- ★ 自分の足に合ったくつをはく
- ★ こまめに水分をとる

運動するのに良い季節になってきました。6年生は、9月27日の陸上記録会にむけての練習が始まります。けがに気をつけて、楽しく運動しましょう。

**眼科校医より**

視力の低下を防ぐため、学習時は机と目の距離が30cm以上離れていたほうが良いです。また明るいところで物を見ることも大切です。

メガネは、眼科の処方箋のもと、弱めに合わせた方が目のためには良いです。

また、強い近視がある場合は病気のもとになる場合があるので定期検診をお勧めします。

**耳鼻科校医より**

鼻炎がひどい場合は、体調不良の原因になります。耳鼻科に受診して適切な処置を受けてください。

**学校保健委員会**

7月25日(木)に「学校保健委員会」が開催されました。今回の会議で話題になったことについて、お知らせします。

**歯科校医より**

治療した歯もむし歯になりやすいので注意が必要です。

スポーツドリンクもむし歯の原因になるので、お勧めしません。ていねいで上手な歯みがきがむし歯の予防にとっても大切です。

**保護者の方から**

登下校等で、踏切や横断歩道などを通る際、事故につながりかねない心配な場面があります。注意して見ていきたい。



# 7つのちがいをさがそう！

右と左の絵のちがいをさがそう。答えは保健室前にはっておきます。

## グラウンドは安全に使おう



## グラウンドは安全に使おう

