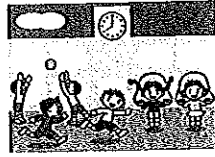
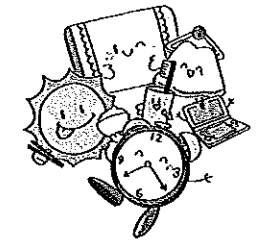


# ほけんだより



令和元年8月27日  
京丹後市立久美浜小学校  
保健室 No.11

「生活リズムをみつめよう」の取組が始まります！



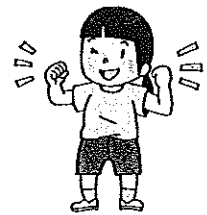
生活リズムを「夏休みのリズム」から「学校のリズム」にきりかえて、体調をととのえましょう！

## 2学期も、健康にすごしましょう！

夏休みが終わり、2学期が始まりました。

2学期も元気いっぱい、いろいろなことに挑戦してくださいね！

保健室では、明日からいろいろな検査が始まります。

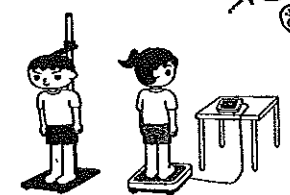


取組期間：8月28日(水)～9月4日(水)

### ～8・9月の健康診断～

①身体測定・・・身長と体重をはかります。体どう服をお忘れなく！

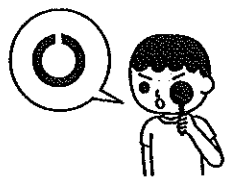
- 8月28日(水) ... 久美の子1組、5年、6年
- 29日(木) ... 3年、4年
- 30日(金) ... 久美の子2組、1年、2年



てあしのつめチェックもします。

②視力検査・・・目がどれくらい見えているか調べます。

- 9月3日(火) ... 久美の子1組、5年、6年
- 4日(水) ... 3年、4年
- 5日(木) ... 久美の子2組、1年、2年



③尿検査・・・おしっこを検査して、体の中に病気がないか調べます。

- 9月12日(木)、13日(金) ... 全学年



### ①早ね



夏休み中は、ついつい夜ふかしをしてしまった人、いませんか？  
決められた時刻までにねられるように、時間を意識してみよう！

### ②早おき



朝の準備にかかる時間を考えて、早おきをしましょう。  
おきる時刻の目標を、点検表に書いておきましょう。

### ③朝ごはん



朝ごはんを食べないと、勉強に集中しにくくなるだけでなく、熱中症の危険も高まります。

### ④大便



うんちが出るリズムは人それぞれですが、朝に出る習慣がつくと1日をすっきりスタートできます。

### ⑤あいさつ



相手の顔を見て  
相手に聞こえる声の大きさと笑顔で  
気持ちのよいあいさつになるよう、この3つを心がけましょう！

### ⑥テレビ・ゲーム パソコン



ついつい時間が長くなってしまつと、目や姿勢などに悪い影響が出ることが多いです。メディアコントロールを意識しましょう！