

ほけんだより

令和3年9月30日
兵庫教育大学附属小学校
保健室 第6号

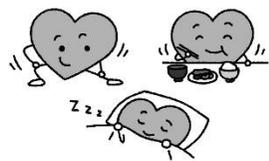
9月の保健目標：じょうぶな体をつくろう

附属小学校のみなさん、こんにちは！もう9月が終わろうとしています…

お日さまが強く出ている日は暑く感じるし、雨が降っている日は気温が低くて寒く感じるし、体温調節が難しい季節ですね。実際保健室では、体育の後に「暑い～頭が痛い～」と来室する人もいれば、「寒くてお腹が痛いです…」と来室する人もいて保健室がにぎわっています。

季節の変わり目は体調をくずしやすいです。脱いだり着たりがしやすい長そでを一枚持ってきて、学校生活の中で自分で調節できるようにしましょうね！

ココロもけんこうづくり



手洗い実験をしました！

9月の身体測定を行う時に、1つ1つのクラスと手洗い実験をしました！

ヌルヌルした液体を手につけてブラックライトをあてると、不思議と手が光りましたね！光ったところを手の汚れに見立てて、いつもの手洗いでいかに汚れが落ちているのかをみんなで確認しました。

みなさん、その後、学校でも家でも手をしっかり洗えていますか？



石けんを使った手洗いをしてから、アルコール消毒をすると、ばい菌への効果はバツグンですよ！

…… 保護者の方へ ……



いつも学校保健活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

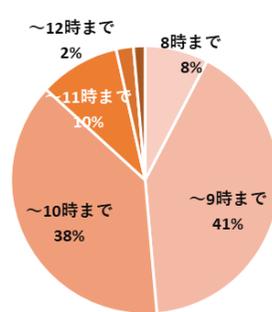
毎朝 Forms での健康チェックにご協力いただきありがとうございます。学校ではカーニバルに向けての学習がいよいよ本格的に始まりますが、2学期が始まって1か月が経ち、お子さまも疲れが溜まりやすい時期ではないでしょうか。寒暖差が大きく、体調のくずしやすい時期です。引き続き、ご家庭でのこまやかな健康観察をよろしくお願いいたします。

生活習慣アンケートを実施しました！① (令和3年7月実施)

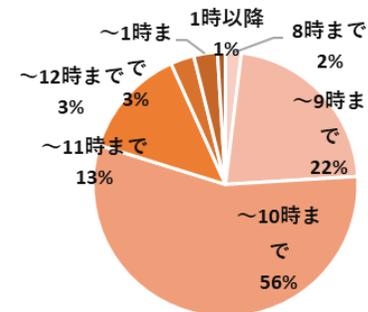


Q. ねる時間はいつも何時ごろですか？

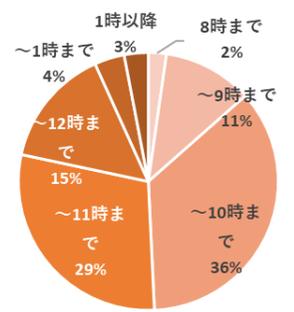
ねる時間 (1・2年生)



ねる時間 (3・4年生)



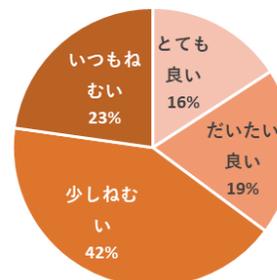
ねる時間 (5・6年生)



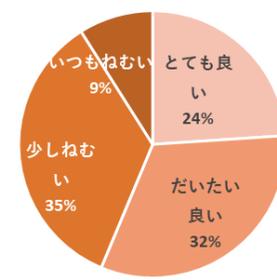
Q. 朝、起きた時、気分はスッキリしていますか？



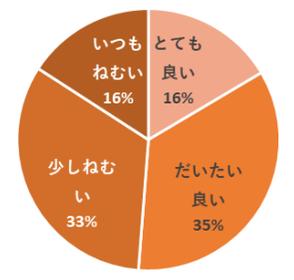
朝の気分 (1・2年生)



朝の気分 (3・4年生)



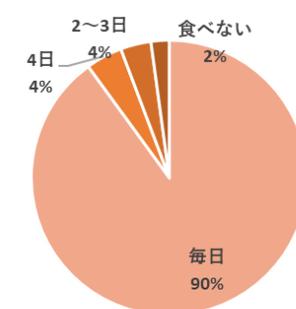
朝の気分 (5・6年生)



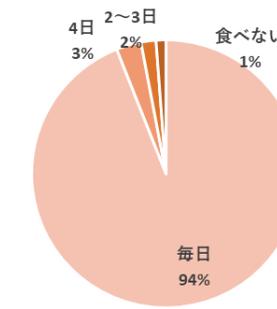
Q. 学校がある日、朝ごはんを食べていますか？



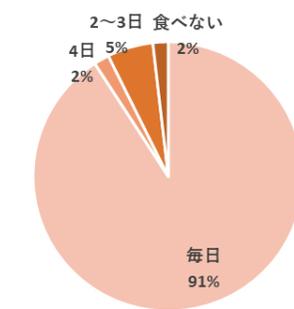
朝食 (1・2年)



朝食 (3・4年)



朝食 (5・6年)



早くねて、朝スッキリ起きて、朝ごはんを食べて、元気に学校へ来てくださいね(^^)
「良い生活リズムは早くねることから」始まります!!!