

～しっかりね㊤ きちんとたべ㊤ よくあそ㊤ すこやかにのび㊤～入谷小はルブル運動を推進しています～



令和6年8月26日
入谷小学校保健室
第8号
＊家族と一緒に
読みましょう。

楽しかった夏休みもあっという間に終わり、今日から2学期が始まります。夏休み中は元気に過ごすことができたか？長い休み明けは、疲れが出やすく体調を崩してしまいがちです。少しずつ学校の生活リズムを取り戻して、2学期も元気に過ごしましょう。

8月の保健目標 体の清潔に気を付けよう

生活リズムを学校モードに ギアチェンジ!!



夏休み中に崩れてしまった生活リズムを取り戻せるかどうかは、みなさん次第ですよ!

<p>6時には起床!</p> <p>寝足りなくても 朝日をあびてリセット!</p>	<p>7時までには朝食をとる!</p> <p>あごが動けば脳も 目覚める!</p>	<p>からだを動かす!</p> <p>家事も立派な運動!</p>	<p>熱中症に注意!</p> <p>運動時は水分補給と 休憩を心がけて</p>
---	---	----------------------------------	---

＊眠れない場合でも、9時には布団に入り、目を閉じて、ゆっくり深呼吸してみましょう。だんだんと眠くなり、自然と眠りにつくことができますよ。

朝食をしっかりととりましょう!

合言葉は…

「はやね・はやおき・あさごはん!」

朝食をとらないと、体は活動するための準備が出来ていない状態になり、様々な不調が出てきます。しっかりと朝食をとり、一日を気持ちよく始められるといいですね!

～ 朝食をとらないとないと、こんなことが起こります! ～

体温

エネルギーが不足して、起きてから上昇した体温を保つことが出来ません。



脳

朝起きた時には、脳の活動エネルギーであるブドウ糖が不足している状態です。「あさごはん」を食べないと、エネルギー不足のまま、一日を始めることになります。



腸

朝食をとることで、脳は排便を促します。朝ごはんを食べないと、その信号を出すことができないため、便秘の原因となることもあります。



《 第2学期 身体計測を行います 》

【日時】

8月27日(火) 業間 4・5・6年生

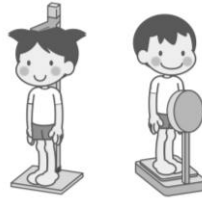
8月28日(水) 業間 1・2・3年生

【計測項目】 身長・体重

【服装】: 普段着

【場所】: 保健室

※身体計測の結果は、健康の記録でお知らせします。



・外へ出る時は、帽子をかぶりましょう。
・汗拭き用のタオルを準備しましょう

～ 保健室からのお知らせ ～

◎「夏季休業中の健康状況調査」を配布しました!

夏季休業中のお子さんの様子を御記入の上、保健室連絡封筒に入れて、8月30日(金)まで学級担任へ御提出ください。

◎1・2年生の保護者の皆様へ ～ルルブル・エコチャレンジに挑戦!～

宮城県教育委員会では、1・2年生のお子さんを対象に基本的生活習慣の定着促進を目的とした「ルルブル・エコチャレンジ」を実施しています。

本日、「ルルブル・エコチャレンジポスター」を配布しました。本校では、次の期間で実施しますので、御家族で楽しみながら4週間のルルブル・エコチャレンジに挑戦しましょう。

チャレンジ期間：8月27日(火)～9月23日(月)の4週間

取組内容：①朝食をとる ②外で遊ぶ ③9時までに就寝する

※ チャレンジ終了後、「保護者の皆さまから」の欄にお子さんのチャレンジの様子や感想等を御記入の上、9月27日(金)まで学級担任へ提出してください。

◎手足口病・新型コロナウイルス感染症に注意しましょう!

現在、宮城県全域で手足口病の罹患者が多く報告されており、「警報」が発令されています。

また、新型コロナウイルス感染症も報告数が再び増加する可能性があるかと懸念されていますので、今後の流行状況に十分注意していただくと共に、引き続き御家庭での健康管理をお願いします。



【手足口病】

<潜伏期間> 3～6日

<感染経路> 飛沫感染、接触感染、経口感染

<症 状> 発熱と口腔・咽頭粘膜に痛みを伴う水疱ができ、唾液が増え、手足末端、肘、膝、お尻などに水疱がみられるのが特徴です。

<予 防> 石けんでの手洗いをし、タオルの共用を避ける。