

保健だより 10月

第四小学校 保健室

2013. 10. 9

猛暑の夏が過ぎ、秋が訪れ朝夕はめっきり涼しくなりました。日中はまだまだ暑く、気温の差があるため発熱、せき、喉の痛み、アレルギー症状、胃腸の調子が悪いなど体調を崩す子どもが増えてきました。

食欲の秋…三度の食事と、睡眠を十分とるなどして生活リズムをつけましょう。

植物の発育を楽しみながら、地球温暖化対策として育て、夏の厳しい暑さにも耐えたグリーンカーテン（下の写真）は、今だに保健室の窓ぎわで日差しを遮ってくれています。葉やつるはずいぶん枯れてきていますが、朝、一生懸命に咲いている「朝がお」を見ると力をもらえます。もう少し、見届けようと思います。



子どもたちも「がんばってるな。このあさがお。」「花大きいね。」という声を聞き、うれしく思いました。



【保健室のグリーンカーテン、枯れながらもまだまだ咲いています】

ば ちりょう

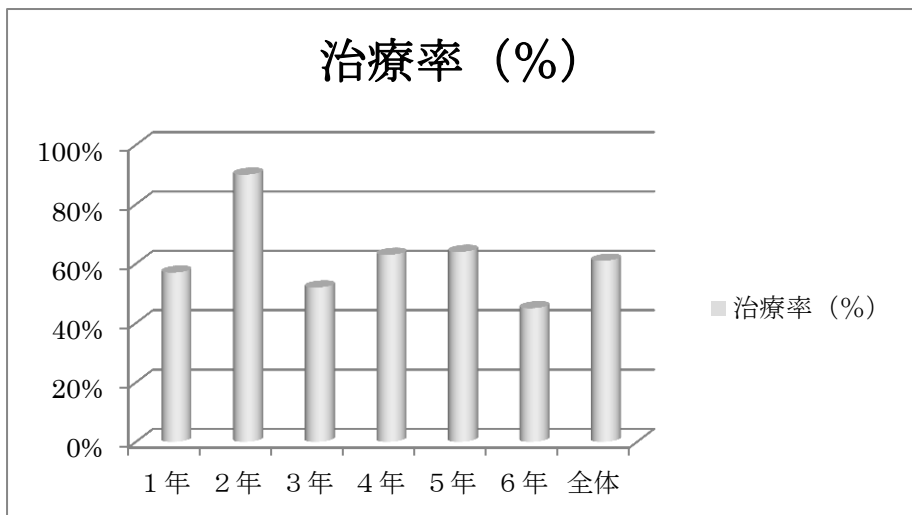
むし歯の治療はすみましたか

9月までに、たくさんの方がむし歯の治療をすませました。（グラフ）むし歯になってしまうと治療するか方法はなく、そのままにしておくとむし歯は悪くなるばかりです。松阪市の「子ども医療制度」も利用できますので、できるだけ早く治しましょう。

《全体の治療率は61%》

2年生の治療率は90%!他の学年も2年生につづき、たくさんの方が治療できるといいですね。

12月にも、ようすをお知らせします。



あさ た 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べていますか？ 朝ごはんは、一日をスタートするためにとっても大切です。

朝は、前の日の夕ごはんから長い時間がたっているのでお腹の中は空っぽ。午前中のエネルギーのもとがなく、脳のはたらきに必要なブドウ糖も足りません。そのため、朝ごはんを食べないと、お腹が空いた状態＝脳が活躍できない状態が昼ごはんまでつづいてしまい、元気が出ないのです。

朝ごはんを食べ、一日元気で過ごそう！

脳のエネルギーになる



夜おそくに物を食べない

早寝早起きをする



pixta.jp - 6065060



pixta.jp - 4282291

一日のサイクルは、早寝早起きから始まり、時間に余裕できることで、三度の食事・排便・学習など、その子の生活リズムができてきます。一つのことが崩れるとサイクルはどうしても乱れてきます。自分の生活をかんがえて、できることをふやしましょう。

まちがいさがし



7 つのまちがいをさがそう！

