

# ひだまり



日光市立大室小学校

保健だより 9月号

けがを予防し、  
元気に運動しよう！

楽しみにしていた夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。久しぶりに会った子どもたちは、みんな一回り大きくなったように感じます。夏休みにいろいろなことを経験し、体だけでなく心も成長したのではないかと思います。

2学期は運動会をはじめ、学習発表会等大きな行事が予定されています。学校が始まると夏休み中ののんびりムードとは一変します。規則正しい生活を心掛け、早く学校のリズムに慣れるようにしましょう。心も体も健康に2学期が過ごせるように願っています。



9月のつぶやき



「毎日プールに来たら、ゴーグルの後にたぬきみたいに日焼けしちゃった。」  
「キャンプに行ってバーベキューした。」  
「家でいーっぱいゲームしちゃった。」  
「おばあちゃんちにお泊まりした。」

夏休みは学校を離れ、いろいろなことを経験したようで、保健室に来た子が次々と話をしてくれました。話をしている時の子どもたちの目は本当にきらきらしています。「楽しい夏休みだったんだなあ。」と思う反面、

朝の登校指導の時にはあいさつに元気がないのがちょっと気になりました。学校のリズムにまだ体が慣れない子もいるようです。眠そうな顔をしている子に「顔洗ってきたの？」と聞くと「朝は洗いません！」の返事が……。すっきり目を覚ますためにも朝は顔を洗って、しっかり朝ご飯を食べて「さあ学校に行こう！」という気持ちで登校できるとよいですね。

これから学校では毎日運動会の練習が続きます。今まで以上に疲れて帰ることも多くなります。元気に学校生活を送れるよう、早寝早起きでのリズムを整える等、御家庭の御協力をよろしく願います。



# 歯みがきカレンダーお世話になりました！

夏休み中の歯みがきカレンダー、お世話になりました。しっかり歯みがきして、カレンダーもカラフルになって戻ってきました。また、夏休み中に歯の治療に通い、治療済みの手紙もたくさんお預かりしました。カレンダーへのひとこと等、御家庭の御協力ありがとうございました。

とても眠くても毎晩歯みがきしてましたね。偉かったです。

歯の矯正をしていて磨きにくいのに、よく頑張っていました。

歯医者さんに歯の磨き方を教わったので、習ったように一生懸命磨いていました。



暑い中、朝昼晩としっかり磨けていました。歯は一生の宝です。

初めての長い夏休み。外出先にも歯ブラシを持って行って磨くほどしっかり磨けました。

歯みがきは歯を磨くことであって歯ブラシをくわえることではありません。どうせやるならしっかり磨こう。自分の歯がなくなっちゃうよ・・・。

雑に磨いても意味がないので、夜だけでも丁寧に磨くように言ってきましたが、果たして磨けたでしょうか？

※保護者ひとことより

## 体調管理に注意しましょう！

2学期になってから暑さは和らいだものの、今度は9月下旬なみの涼しさになったり、湿度が高い日が続いたりしました。暑さもまた戻ってくるようで、寒暖の差が大きく体調管理が難しい気候です。学校では運動会に向けて、毎日練習する日が続くようになります。体調管理には十分注意をお願いいたします。



### ○早寝、早起き、朝ご飯！

朝ご飯がしっかり取れる時間に起床させましょう。

### ○水分補給！

熱中症にはまだまだ注意が必要です。

のどが渇いていなくても、暑いときには30

分おきにコップ半分～1杯の水分を、こまめに摂ることが効果的です。

1学期に引き続き飲み物の持参をお願いいたします。

### ○脱ぎ着のしやすい服装！

重ね着をする時は前開きのカーディガン等、子どもでも着脱しやすい服を着せましょう。

