

ほしなながより 9月

春日部市立宮川小学校 平成29年度

夏バテのぐったりを引きずっている

夏休みは元気に過ごせたのに、秋になってからぐったり

そんなぐったりさんへ

そのぐったるりの原因は？

- 夏**の**疲れが残っている
- 夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
- 冷房で体温を調節する力が弱まっている



ぐったるりをやっつけるために！

- ★ お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ★ 寒暖の差が大きいと体に負担が。冷房の使い方や服装を見直そう
- ★ 睡眠をしっかりとうろう
- ★ 温かいものを食べて体を内側から温めよう
- ★ 「スポーツの秋」のやりすぎに注意



今月の保健目標 進んで運動をしよう

暑い夏休みが終わりました。

少しずつですが、朝晩の気温が下がり、過ごしやすくなる9月です。

外で元気に遊び、進んで運動することで、生活リズムをととのえましょう。

生活リズムをととのえる その他のスイッチ



おうちの人と読んでね

正しいつめの切り方は？

●切るタイミングは？ 乾いた状態で切ると、割れたりひびが入ることがあります。お風呂上がりかベスト。つめがやわらかいため切りやすく、また清潔なので皮ふに傷がついたときの感染も防げます。

●足のつめ、切りすぎに注意！ 足のつめの切りすぎは、痛い巻きづめの原因になります。指先からつめがほんの少しだけはみ出るくらいの長さで、四角く切るのが正解。

自分やお友だちが痛い思いをしないためにも、正しくこまめなつめ切りを。

身体測定をおこないます

9月4日（月）なかよし・4・5・6年

9月5日（火）1・2・3年

身長・体重の測定と合わせて、爪の検査をおこないます。

2学期も、けがの危険のない状態の爪で登校しましょう。

