

# えがお

行田中学校 保健室  
NO. 7 (2015. 9. 8発行)  
◇— 輝く笑顔は健康から —◇

## 生活リズムを取り戻そう

2学期が始まって1週間が過ぎましたが、夏休みからの切り替えはうまくできたでしょうか。天候が不安定で体調を崩している人もいるようですが、体育祭の練習も始まりましたので、睡眠をしっかり取り、体調を整えるようにしましょう。



## 学童保育訪問をしました 7/28

夏休み中に本校の保健委員が下忍学童保育室を訪問しました。今年で4年目の取組になりますが、今回は、エプロンシアター、紙芝居、健康〇×クイズを行い、規則正しい生活、歯と口の健康、熱中症の予防等に関する情報を小学生に伝えることができました。1時間ほどの短い時間でしたが、小学生が交流しながら楽しい時間を過ごすことができました。保健委員の皆さん、お疲れ様でした。



エプロンシアター



〇×クイズ



だ液がたくさんあると、歯をむしバイキンから守ってくれるんだよ。だ液をたくさん出すためには、食べるときにモグモグってよくかむといいんだ。



紙しばい

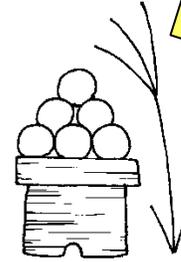


# 体育祭に向けて

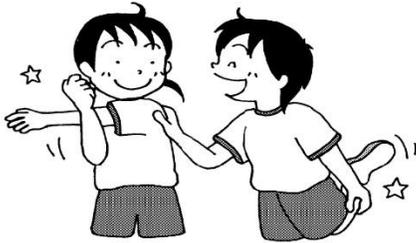
体育祭の練習が始まりました。  
けがや体調不良の予防のため、次のことに気をつけましょう。

- ・朝ご飯は必ず食べてから登校しよう。
- ・夜更かしをしないで、睡眠をしっかりとりよう。
- ・手足の爪はいつも短く切っておこう。
- ・汗をかいたらタオルで拭き取り、着替えをしよう。
- ・こまめに水分補給をしよう。
- ・登校前に健康観察をしよう。体調が悪い時は体温測定を。
- ・準備体操をしっかりやろう。特にストレッチをていねいに。

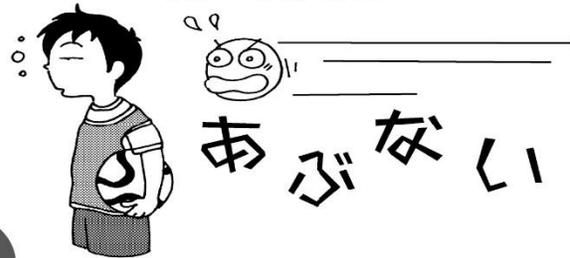
今年の十五夜は  
9月27日。  
お月様をゆっくり  
ながめませんか？



（ 運動前後のストレッチ！  
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ！ ）



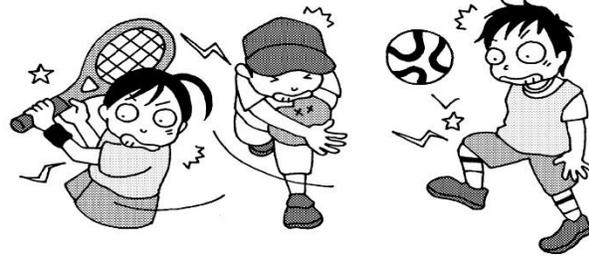
（ 睡眠・食事はしっかりと！  
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、  
思わぬ事故の原因に！ ）



## スポーツの秋を安全に楽しむために



（ ユニフォームや靴など…  
使う道具もしっかりチェック！ ）



（ 「使い過ぎ症候群」に注意！  
ときには休む勇気も必要です！ ）

### お知らせ



(1) 歯科、眼科等の治療が済んだら、報告書を担任の先生に提出してください。未治療の人は早めに受診を！

(2) 今月中、各クラスで衛生検査を行います。  
項目は ①ハンカチ ②ティッシュ ③爪 ④歯ブラシ  
⑤前髪 ⑥朝ごはんです。

※体育祭が近いので、足の爪も伸びていないか確認しておいてください。全員が全部〇になるように、日ごろから心がけておきましょう。