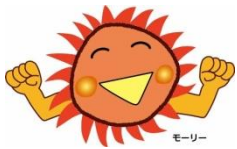


ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族と一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



げんき大すき

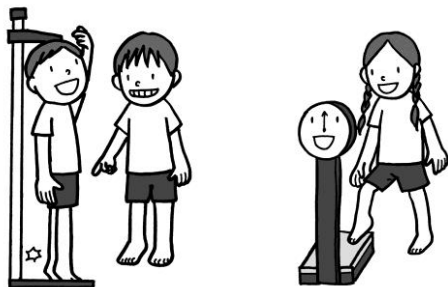
ほけんだより No.6

〔H26.9.1〕

日之出小学校保健室

みなさん、どんな夏休みをすごしましたか？大きな事故やケガもなく、日焼けした元気な笑顔が見られて、とてもうれしかったです。夏休み中に、たくさんの体験をして、心も体もひとまわり大きくなりましたね。

今週は、発育測定週間です。身長と体重がどれくらい大きくなっているか、楽しみですね。つめのチェックも行います。夏休みモードの手足（長い爪・ネイルをしている・ミサンガなど）になっている人は、きちんと切ったり、とったりしておきましょう。



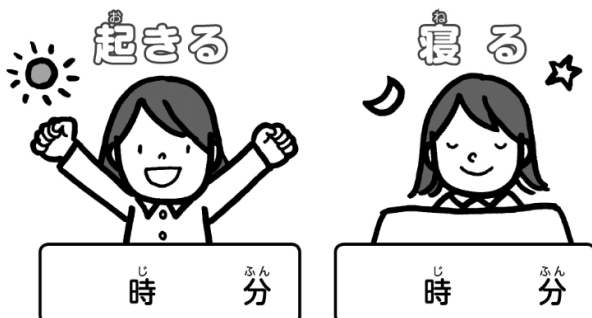
【発育測定スケジュール】

9／1（月） 2－2・6－2・1－2・6－1
9／2（火） 3－1
9／3（水） 4－1・1－1・5－2
9／4（木） 3－2・仲よし・2－1・5－2
9／5（金） 4－2

●生活リズムをもどそう！

夏休みが終わり、生活リズムがくずれてしまった人も多いのではないのでしょうか？今週中に、夏休みモードから学校モードに戻しましょう。「早寝早起き朝ごはん」は規則正しい生活の基本です。

まずは、起きる時間と寝る時間を決めましょう。時間が決まると、帰ってからの時間の使い方も決まってきますね。テレビやゲームは時間を決めておくといいですよ。家族で話し合ってみてくださいね。



保護者の方へ

子どもたちの生活リズムを戻すためには、家族の方の協力が必要です。声かけや応援など、ご協力をお願いします。

また、テレビやゲームの時間についても、この機会に話し合ってみてください。



モリーがすすめる時間

低学年 9時00分までに寝る・6時に起きる
高学年 9時30分までに寝る・6時に起きる

●トイレがきれいになりました。

1階から3階の西トイレが新しくなりました。きれいなトイレで、気持ちがいいですね。みんなが使うトイレです。一人一人が気をつけて、きれいに使うようにしましょう！



電気は自動でつきます。スイッチはさわりません。全部洋式トイレになりました。



【男子トイレ】



センサー式で、水は自動で流れます。
(便器の自動洗浄機能で、人がいなくても水が流れることがあります。)



白い壁がよごれないように、壁にもたれたり、こすったりしないようにしましょう。



まわりの床を汚さないように、一歩前にでるようにしましょう。

【女子トイレ】



使った後は、便座のふたをしめておきましょう。
節電になります。



順番待ちをするときは、入口付近で
一列に並んで待ちましょう。