

お子さんと一緒にお読みください

# ほけんだより

長瀬町立長瀬第二小学校  
保健室  
NO. 7  
平成29年9月1日

## さあ、2学期がスタート!

さあ、2学期が始まりました。夏休み中は元気に楽しく過ごせましたか。

2学期のスタートは健康管理が大切になります。そこで、お子さんの健康状態を把握したいので、右側の「夏休み中の健康調査」にご協力をお願いします。

### 9月の保健目標 ほけんもくひょう せいかつ ととの 「生活リズムを整えよう」

9月16日には運動会を予定しています。練習や準備で慌ただしくなり、暑さも重なりますので、お子さんの体調維持・管理にいつそうご留意ください。特に、休み明け直後は、夜早く寝て、十分休養をとることが大切です。眠くなくても早めに布団に入り、部屋の照明を消すなど「眠る態勢を作る」ことから始めてみてください。見方を変えれば、夏休み明けは生活リズムの見直し・改善・定着のためのチャンスと言えるかもしれません。



### 〈2学期の身長・体重測定の予定〉

9月4日(月) 1年生、5日(火) 2・3年生、6日(水) 4年生、7日(木) 5年生、8日(金) 6年生  
★都合により日程が変更になる場合があります。

## 腸管出血性大腸菌O-157を防ごう!



★手をきれいに洗う。



★器具を洗剤で洗う。



★生野菜はよく洗う。



★生肉は避ける。  
75℃で1分以上加熱する。



## 夏休み中の健康調査



\_\_\_\_年 名前\_\_\_\_\_

長い夏休み中、お子さんは元気に過ごせたでしょうか。2学期の健康管理に役立たせたいので、健康調査に御協力をお願いします。あてはまるところに○、または記入をして、9月6日(水)までに、担任へ提出してください。

1 夏休み中に、ケガをしたり、体調が悪くなったりしましたか。

ア、はい      イ、いいえ

「はい」の場合、いつ頃どうしたのですか?

2 現在の健康状態はどうですか。

ア、よい  
イ、だいたいよい  
ウ、よくない

よくない場合、どうしたのですか?

3 夏休み中の生活について教えてください。

①朝食は毎日食べられましたか。

(ア、いつも食べた      イ、たまに食べなかった      ウ、ほとんど食べなかった)

②早寝早起きはできましたか。

(ア、いつもできた      イ、たまにできなかった      ウ、ほとんどできなかった)

4 お子さんの心やからだのことで、連絡しておきたいことや、心配なこと、気になることなどがあればお知らせください。