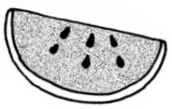
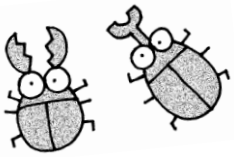
9月

令和３年９月１日
多摩市立西落合小学校
養護教諭　細川望美

長い夏休みがおわり、前期も残りわずかになりました。楽しい夏休みを過ごせましたか？まだまだ暑い日が続きます。遅寝・遅起きの生活リズムを送っていた人は、生活リズムを正して元気に過ごしましょう。そして、今はとくにみんなの力を合わせてかんせんしょうに「うつらない・うつさない」ことがとても大切です。ひとりひとり、どんなことが大切なのか考えて行動しましょう。



今後の保健行事予定



日時（対象）	検診の種類	気を付けてほしいこと
９／２（４年） ３（２年） ６（３年） ７（１年） ８（５－２・５－３） ９（６年） １３（５－１）	身体計測	体育着を忘れずに持ってきましょう。かみのけが長い人は、耳より下の位置で結んでおきましょう。健康カードは押印してご提出ください。
１０／１８～１０／２４	ノーテレビ・ノーゲーム週間	前回の目標からレベルアップを目指しましょう。
１１／９ （５年生・６年生の該当者）	脊柱側わん健診	体育着を忘れずに持ってきましょう。
１１／９～１１／１９	歯みがき強化週間	パーフェクトを目指しましょう。
１１／１５（４・５年生）	ブラッシング指導	歯科校医の橋口先生に指導していただきます。
１１／１７（欠席者）	脊柱側わん健診 （欠席者健診）	場所：多摩市立健康センター 時間：14:30～15:30

※９／１０の小児生活習慣病予防健診（５年生対象）は、緊急事態宣言下につき延期になりました。日時が決まり次第、お知らせいたします。

休み明けで体がだるい･･･なんてことありませんか？

正しい生活リズムを取りもどそう！

毎日決まった時間におきましょう。

毎日３食バランスよく食べましょう。

休み時間は外に出て遊びましょう。

好きなことをする時間も大切です。心と体を休めましょう。

ジュース等の飲みすぎにご注意を！！

暑いと、炭酸が入っている飲み物や、ジュース、砂糖が入っているお茶などを飲みたくなる人がいるかもしれません。

しかし、これらの飲み物にはたくさんの砂糖が入っています。砂糖を取りすぎてしまうと、太りすぎや疲れやすくなる、集中力がなくなる原因になってしまいます。

飲み物を飲むときは、なるべく砂糖が入っていないものを、選ぶようにしましょう。

夏休み中、大きなけがや病気にかかってしまった人はいませんか？

夏休み中の、お子様の体調はいかがでしたか？けがや病気の他にも、気になることがありましたら、お電話や連絡帳でお知らせください。