

ほけんだより

おうちの人と一緒に見てね！

平成30年9月14日（金）

高崎市立鼻高小学校 保健室

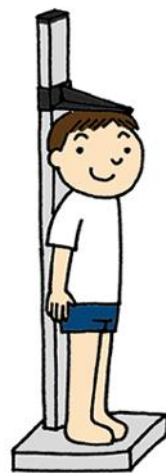
健康のあゆみを配ります

2学期が始まり、身長と体重をはかりました。夏の日差しをたっぷり浴びて、身長がグンっと伸びましたね。1学期に比べて、どのくらい成長したか健康のあゆみを見て確認しましょう。

〈お家の方へ〉

健康のあゆみは、確認後、表紙の保護者印の欄（2学期または中央）に、押印して担任の先生に提出してください。
6年間使用し、身体の情報記録された書類ですので、大切に扱っていただきますようお願いいたします。

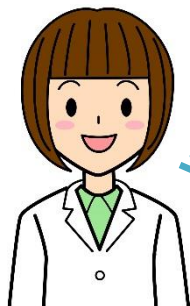
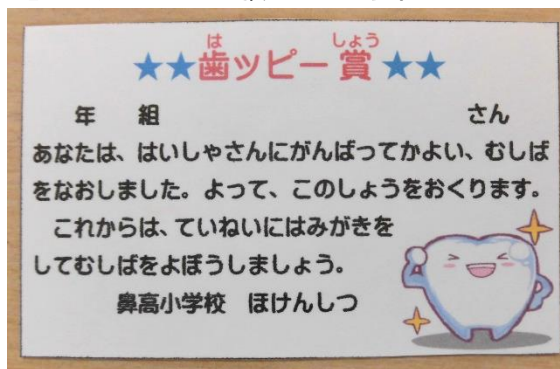
回収〆切り…9月19日（水）



保健室から

★夏休み中に、治療を済ませた人は「治療報告書」の提出をお願いします。

むし歯の治療をすませると、「歯ッピー賞」がもらえるよ。



1年3ヶ月の育児休業をあけて、保健室の先生として鼻高小学校に戻ってきました。高橋由紀です。みなさんが、笑顔で元気に学校生活を送れるようにサポートします。よろしくお願ひします。

せい かつ ととの 生活リズムを整えましょう

うんどうかい む あさ じかん たいいく じゅぎょう からだ うご きかい ふ
運動会に向けて、朝の時間や体育の授業で体を動かす機会が増えてきましたね。エネルギーをたくさん使うので、いつも以上に規則正しい生活をおくりましょう。
うんどうかい かつやく かぎ せいかつ
運動会での活躍の鍵は、生活リズムにあるかもしれませんよ。

早ね

つか
疲れをとるには、ねるのが一番!!小学生は9~10時間寝ましょう。



早起き

いえ で じかんまえ
家を出る1時間前には起きよう。
起きてから2時間たつと、あたま からだ よ 働くようになります。

朝ごはん

ごぜんちゅう
午前中のエネルギーチャージ!!
あせ 汗をかくのでみそ汁などで塩分も補給しましょう。



朝うんち

うんちを出さないと、おなかが痛くなったり、気持ちが悪くなったりします。朝ゆっくりトイレに入る時間をつくりましょう。

マグカップでみそ汁



みそ 小さじ1
ほんだし ひとつまみ
かんそう 乾燥わかめ ひとつまみ
をサララップにのせ、まるめてみそボールを作る。

マグカップにみそボールと好みの具(しめじ、油あげ、キャベツ)を入れ、水を八分目まで入れる。
フワッとラップをかけ電子レンジで3分程加熱する。

スプーンでよくかき混ぜてできあがり~!!

※レンジからマグカップを取り出すとき、やけどに注意してね。