

ほけんだより

多古町立中村小学校

NO.7 R6.8.30

おうちの人とよみましょう

なつやす お じゅぎょう はじ
夏休みが終わり、いよいよ授業が始まりました。

みなさん、^{こころ からだ ちょうし}心と体の調子はどうですか？

「何だかつらい」「困ったな…」などと^{げんき}元気が出ないと

きは、ひとりで^{なや}悩まず、^{しんらい}信頼できる^{おとな}大人の^{ひと}人に^{そうだん}相談して

くださいね。もちろん^{ほけんしつ}保健室でも^{はなし}話を^き聴きます。



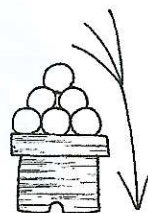
9月の保健ぎょうじ

○9月2日 (月)・・・3・4年

○9月4日 (水)・・・5・6年

○9月5日 (木)・・・1・2年

^{しんちょう}身長・^{たいじゅうそくてい}体重測定



9月の保健もくひょう

^{ちゅう い}けがに注意しよう！

なつやす あ からだ がっこう
夏休み明け、体が学校のリズム

に慣れていないと、けがをしやす
くなってしまう。

みんなで^き気を付けていきまし
よう。

^{うん どう}運動・スポーツ時の
^{けが}ケガを防ぐために

朝ごはんを
しっかりと
食べておく

十分に
睡眠を
とっておく

こまめに
水分を
補給する

具合が
悪いときは
無理をせず
休む

ウォーミングアップと
クールダウンを行う
実施前後に

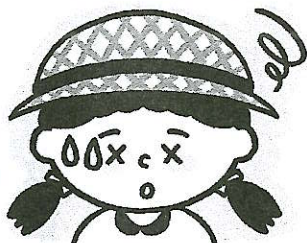


うらへ

せいかつ 生活のリズムをととのえよう！

「夏休み、のんびりしすぎた〜」という人はいませんか？生活のリズムをとりもどすには、少しづらくてもまず早く起きることから始めてみましょう。

夏の疲労、
残って
いませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない
(ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

ねっちゅうしょう まだまだ熱中症にごようじんを！

今年の夏休みも本当に暑かったですね。例年9月は、子供の熱中症による救急搬送が8月に続いて多くなっており、まだまだ注意が必要です。

学校でも十分注意していきますが、自分でも熱中症にならないよう気を付けましょう。

1 こまめに水分を、とりましょう。(水とうを忘れずに…！学校の水も飲めますよ。)

2 暑いときはげい運動は、ひかえましょう。

3 「早くねる」「しっかり食べる」など、規則正しい生活を

とりもどして、暑さに負けない体をつくっていきましょう。

