



# えが お

ほけんだより  
令和元年9月2日  
北小学校 保健室  
No.7



がつ ほけんもくひょう  
9月の保健目標

## きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう

～まいにちの せいかつリズムを ととのえよう～

さあ、いよいよ2学期がスタートしました。充実した夏休み過ごせましたか？

2学期は、いろいろな行事があります。まだ、気温も高く暑い日が続きます。これから、運動会の練習が始まります。夏休み中に生活のリズムが崩れてしまったと思う子は、運動会で精いっぱい力を出せるように、今日から生活リズムに気をつけて過ごしましょう。



### ほけんぎょうじ 9月の保健行事



4日(水) 発育測定 (4年)

5日(木) 発育測定 (1年)

5日(木)～ 生活リズムチェック

9日(月) 5日間、家で生活リズムをチェックしよう。Oがたくさんつくよう、規則正しい生活を送りましょう。

6日(金) 発育測定 (2年)

9日(月) 発育測定 (3年)

12日(木) 発育測定 (6年)

13日(金) 発育測定 (5年)

体操服 (半そで、半ズボン) を着てきてください。つめも切ってきてくださいね

※色覚検査 (1年生及び希望者) を予定しています日程が決まり次第お知らせします。

1年生のみの実施となりますが、他の学年で希望があれば、いつでも実施しますので、学校へ連絡ください。

### 『生活リズムチェック』



を行います！

なが やす つづ 長い休みが続くと、「つつい眠るのが遅くなる」「家の中でだらだらしちゃう」という子はいませんか？

生活リズムは一度崩れると、元に戻るのがとても大変です。

そこで、生活リズムが崩れていないか、おうちの人と一緒に、家での生活リズムを見直してみよう。運動会に向けて体調を整えよう。

(まずは、『早寝』から取り組んでみましょ

# うんどうかい 《運動会にそなえてチェックしよう！！》



① 手足のつめは、みじかく切っていますか？

つめがのびていると自分がけがをしたり、まわりの人をきずつけたりしてとても危険です。

毎日つめがのびすぎているか確認しましょう。

② 練習のあとなど外から帰ったら、手洗い・うがいをしっかりしていますか？

特に、運動のあとは、手やのどにバイキンがいっぱいついています。

(食中毒が流行しています！！)きれいにしてから部屋へ入りましょう。



③ すいみん不足になっていませんか？

すいみん不足になっているとからだや頭のはたらきが低下してケガの原因になります。

特に運動会の前の日は、いつもより30分早く寝るようにしましょう。

④ 毎日、朝ごはんを食べていますか？

エネルギー不足は、ケガや熱中症の原因になります。



⑤ 下着(シャツ)を着ていますか？

暑さや練習であせをかく時だからこそ下着(シャツ)を着ましょう。

下着が あせを吸収してくれるので涼しく感じます。体の調子が悪くなる人に着ていない人が多い

ようです。毎日、必ず着るようにしましょう。

## 《おうちの方へ》

今年の夏も、猛暑日が続き、全国的に熱中症の症状で体調を崩した人が多かったようです。9月も熱中症にならないように注意が必要です。

また、運動会の練習も始まります。朝ごはんをしっかり食べることや早めに体を休めるなど、体調管理に十分に気をつけていただきますようよろしくお願いします。

**熱中症予防のポイント**

熱中症はふだんから気をつけておくことでふせげます。

◎規則正しい生活をする  
寝不足だったり朝ごはんを抜いていたりすると、体調を崩しやすくなります。

◎外出するときは暑さを避ける

帽子や日傘で日射しをふせぎましょう。

◎こまめに水分と塩分を補給する  
汗をかくと血液中の水分や塩分が不足し、熱中症にかかりやすくなります。

◎急に暑くなったときは注意する  
激しい運動などは避けましょう。