

ほけん+ごより 9月

北文間小
保健室
H28.9.1

2学期がスタートしました。夏休みは元気にすごせましたか。8月は台風がたくさん来て大変でしたね。睡眠を十分にとり、朝ごはんをしっかりと食べ、生活のリズムを整えましょう。
まもなく運動会の練習が始まります。水分をこまめにとり、熱中症に注意しながらがんばりましょう。



- ## 9月の保健安全目標
- ・生活のリズムを整えよう
 - ・けがのない生活をおくろう



保健行事

つめを切ってきてね

- | | | |
|-----------|------------------|---------|
| 9月 2日 (金) | 発育測定 (身長, 体重) | 全学年 |
| | ※ 半袖体操服, 短パンの用意 | |
| 16日 (金) | 薬物乱用防止教室 (5, 6年) | 3校時 |
| | ※ 保護者の方も参観できます。 | |
| 23日 (金) | スクールカウンセラー来校日 | 午後 青山先生 |



「運動ある!」その前に...

昨晚、しっかり
眠りましたか?

朝食は
食べましたか?

つめは短く
切りましたか?

準備運動を
しましたか?

まだまだ暑いから 熱中症予防!

外では帽子をかぶっていますか?

水分をこまめにとっていますか?

体の調子をととのえていますか?

夏のはじめは体が暑さに慣れていないため、注意が必要でした。いまの時期の熱中症予防は『体のつかれ』や『気のゆるみ』がキーポイント。夏休みのつかれが残っていませんか? 予防法も「毎日、何か月もやってきていることだから」と、何となくいいかげんになっていないでしょうか。ぜひ、いま一度見直しましょう!

運動前、運動中、運動後 こまめに水分補給 忘れずに

- ### 保健室から 保護者の方へ
- ・夏休み中の大きな病気やけが、気になることは、担任までお知らせください。
 - ・歯の治療が終わりましたら、治療済書の提出をお願いします。紛失してしまった場合は、担任までご連絡ください。
 - ・運動会の練習が始まると、毎日汗をたくさんかきます。汗ふきタオルと体操服の着がえを用意し、身体を清潔に保つようしてください。
 - ・熱中症予防の水分補給のため、水筒の準備をお願いします。運動会の練習中の水筒の中身は、水、お茶の他にスポーツドリンクでもかまいませんが、毎日きれいに洗って持たせてください。(スポーツドリンクは糖分が多いため、飲み過ぎに注意し、むし歯にならないようよくうがいをさせてください。)
 - ・スクールカウンセラーに相談希望がありましたら、担任または、保健室杉山までご連絡ください。〔次回は2/27(月)〕