

ほけんだより 8・9月

2021.8 五月田小学校 保健室



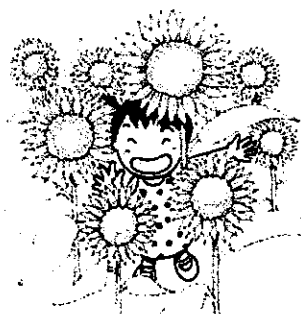
がっき 2学期スタート!!

がっき はじ 2学期が始まりました。夏休みは楽しくすごせたいでしょうか?

せいかつ りズムがくずれてしまい、あさお 朝起きるのがつらい人もい

かもしれません。すこ 少しずつリズムをもどし、あさはん 朝ご飯をしっかりと食

べて学校にきてください。



夏の〇〇不足に気をつけて!

すくそばに 足りないおはけ

●のどが濡くまで水分をとらない
●水筒などを持ち歩いていない
↓
こんな人は、

水分が足りない...

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが潤いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

●冷たいものばかり飲んでいる
●あっさりしたものしか食べない
↓
こんな人は、

栄養が足りない...

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

●夜ふかしをしている
●寝る前にスマホやテレビを見る
↓
こんな人は、

睡眠が足りない...

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして...悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

らいしゅう にそくてい 来週から二測定があります

たいそうふく おこな たいそうふく 体操服で行うので、体操服を

も 持ってきてください。

あたま うえ かみがた 頭の上でくる髪型や、

ピンをつけないようにしてください。

がついたち すい 9月1日(水)	じかんめ 3時間目 5-1
がつみっか きん 9月3日(金)	じかんめ 1時間目 6-1
	じかんめ 2時間目 6-2
がつむいか げつ 9月6日(月)	じかんめ 3時間目 1-1
	じかんめ 4時間目 2-1
がつなのか か 9月7日(火)	じかんめ 3時間目 3-1
	じかんめ 4時間目 4-1

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう!

まだまだ暑い日が続きます。引き続き、熱中症対策をしていきましょう!

- のどがかわく前に水分をとる
- ひんやりタオルを持ってくる
- 早ね早起き
- 外に出るときは帽子をかぶる
- 朝ご飯を食べる
- あせふきタオルを持ってくる

