

# ほけんだより



舟橋小学校  
令和5年8月 No.7

夏休みは、楽しく元気に過ごすことができましたか？

まだまだ暑い日が続きますが、体調を整えて2学期も元気にすごしましょう。

## 8月・9月の健康診断

### ○発育測定

8月30日(水) 1・2・3年生、あじさい級

8月31日(木) 4・5・6年生、さつき級

体育服が必要です。

### ○視力測定

9月1日(金) 1・2・3年生、さつき級

9月4日(月) 4・5・6年生、あじさい級

めがねを使っている人は持って来ましょう。

## 生活リズムを整えよう

夏休み中の夜ふかしや長時間のメディア使用などで、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？生活のリズムがくずれると、疲れやすくなったり体調をくずしやすくなったりします。

2学期がスタートしても、ぐったりしている人もいられるかもしれませんね。少しずつ生活リズムを学校モードに切り替えていきましょう。

### ねむくても、早起きから始めてみよう

早起きを続けると、夜にこちよい眠気がきて、ぐっすり眠れるよ



### 朝ごはんを食べよう

食欲がなくても、食べられるものをひと口だけでも食べよう。続けていると、しっかり食べられるようになるよ。



### お風呂につかりよう

暑くてもシャワーだけでなく、ぬるめのお風呂につかりよう。心や体の疲れがとれて、ぐっすり眠れるよ。



まだまだ暑い日が続きます。

生活リズムを整えることは熱中症

予防にもつながります。

1日の疲れをしっかりとして、毎日

元気に過ごしましょう。



## 保護者の方へ

### まだまだ注意!熱中症

夏休みは熱中症警戒アラートが発令される日も多く、まだしばらくは厳しい暑さが続くことが予想されます。学校でも水分補給の声かけやこまめな休憩をとるなど、熱中症予防に努めています。厳しい残暑が続き、夏の疲れも出やすい時期ですので、ご家庭での熱中症予防対策を引き続きお願いいたします。

#### こんなときには要注意

- ◆下痢をしている（脱水状態になりやすい）
- ◆睡眠不足（疲れがとれていない）
- ◆熱っぽい（体温調節がうまくできない）
- ◆朝ごはんを食べていない（エネルギー不足）



### STOP!夏バテ!

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足や睡眠の質の低下などの条件が重なり、体調を崩すことが多いようです。

#### 夏バテ予備軍 チェックリスト

- 汗をかきにくい
- 空調が効いた空間にいる時間が長い
- 冷たい飲み物・食べ物を多くとる
- 胃腸の不調がある
- 睡眠が足りていない
- 朝起きた時、調子がなんとなく悪い、すっきりしない
- 夜更かしをしている
- 入浴はシャワーで済ますことが多い

2つ以上あてはまると、夏バテ予備軍かもしれません。生活習慣を見直し、予防対策を心がけてみましょう。

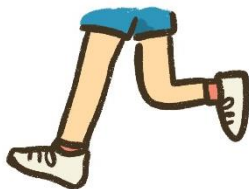


#### 夏バテ STOP! おうちでできる予防対策

##### ◆お風呂にゆっくりつかる



##### ◆適度な運動をする



##### ◆生活リズムを整える

