

ほけんだより



舟橋小学校
令和6年9月 No.7
🍎🍌🍇🍓🍑🍍🍓🍇🍌🍎

なつやす たの げんき す
夏休みは、楽しく元気に過ごすことができましたか？

あつ ひ つづ たいちよう とどの がつき げんき
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。

がつ けんこうしんだん 9月の健康診断

はついくそくてい ○発育測定

がつ か か ねんせい
9月3日(火) 1・2・3年生、さつき級

がつ か すい ねんせい
9月4日(水) 4・5・6年生、あじさい級

たいいくふく ひつよう
体育服が必要です。

しりよくそくてい ○視力測定

がつ か もく ねんせい
9月5日(木) 1・2・3年生、さつき級

がつ か きん ねんせい
9月6日(金) 4・5・6年生、あじさい級

めがねをつかっている人は持って来ましょう。

せいかつ とどの 生活リズムを整えよう！

なつやす よ ちようじかん しょう せいかつ ひと
夏休み中の夜ふかしや長時間のメディア使用などで、生活リズムがくずれてしまった人はいませんか？

せいかつ つか たいちよう
生活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。

がつき すこ せいかつ がっこう
2学期がスタートしても、ぐったりしている人もいかもしれませんね。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。

はやお はじ ねむくても、早起きから始めてみよう

はやお つづ よる ねむけ
早起きを続けると、夜にここちよい眠気がきて、ぐっすり眠れるよ。



あさ た 朝ごはんを食べよう

しょくよく た くち
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。



おふろにつかろう

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



あつ ひ つづ
まだまだ暑い日が続きます。

せいかつ とどの ねーちゆうしょうよぼう
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。

にち つか まいにちげんき
1日の疲れをしっかりとして、毎日元気にすごしましょう。



保護者の方へ

まだまだ注意!熱中症

夏休み中も熱中症警戒アラートが発令される日が多く、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に休憩をとるなど、熱中症予防に努めています。厳しい残暑が続く、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、熱帯夜の寝苦しき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。



STOP!夏バテ 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

