

ほけんだより9が

上分小学校保健室
平成 29 年 9 月 4 日

けんこうしら 健康調べがはじまります！

まだまだ暑い日がつづきますが、今日から運動会の取り組みも本格的にはじまりましたね。

ねっちゅうしょう
熱中症にならないように気を付けましょう！

さて、夏休みが終わり、学校がはじまりましたが、生活リズムはもとにもどせているでしょうか。

よる
夜なかなか寝付けない人、朝起きるのがしんどい人、ねぼうして朝ご飯を食べられてない人などい

ませんか？生活リズムがととのっていないと体調を崩しやすくな

ります。そこで、少しでも早く生活リズムをもとにもどすために、

けんこうしら
健康調べを明日からまたはじめます！パーフェクト目指してがんば

りましょう！



がっき 1学期のパーフェクト賞 しょう

小学校では5名の児童が
パーフェクト賞でした。



すばらしい生活習慣が身についていますね！あと一歩のところまでパーフェクト賞を逃し

た人もたくさんいました！2学期のパーフェクト賞をめざしてがんばりましょう！

運動会にむけてだいじなこと！！



ねっちゅうしょうよぼう
熱中症予防
になります！

① すいみんをしっかりとうろう！



すいみん不足は体調をくずしたり、けがをしたりしやすい原因になります。

「けんこうしらべ」で、ねるじかん、おきるじかんが決められているのも、そのためです。よふかしをしている人は熱中症にもかかりやすくなります。

よふかしはせず、十分なすいみんをとりましょう☆

② 朝ごはんをしっかり食べよう！



運動会の練習では、一日中外で動く日もあります。朝ごはんをしっかり食べてこないと、力がでないし、熱中症にもかかりやすくなります！朝ごはんをしっかりたべて、最高の体調でがんばりましょう！



やくそく まも
約束も守ってね♪

③ こまめに水分補給をしよう！

運動会の練習がはじまるといつも以上にたくさんのあせをかきますね。そこで、

熱中症予防の一つとして、運動会の期間は、スポーツドリンクをもってきてもかまいません。ただし、

ペットボトルでもってくる場合は、名前を書いたペットボトルカバーに入れてもってくるようにしてくだ

さい。空になったペットボトルは、各自が家に持ち帰ってください。また、水筒に名前がない人も、名前

を記入しておきましょう。

のどがかわいてないからだいじょうぶ！ではなく、のどがかわく前に、こまめに水分補給することが大切です。練習前後

は水分補給を忘れずに！

