

ほけんだより 9月号



R6.9 徳島文理小学校 保健室



うんどうかい れんしゅう はじ
運動会の練習が始まります♪



げんき、そして安全に練習をおこなうために以下のことに気をつけましょう！

なが なつやす お ながった夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。夏休み中も、生活リズムを崩さず

げんき す げんきに過ごすことができたでしょうか。心も体も学校モードに切り替えていきましょう!!

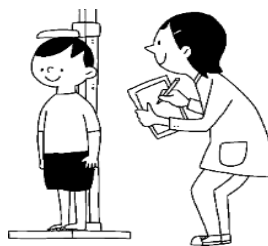
うんどうかい れんしゅう はじ すぐに運動会の練習も始まりますが、まだまだ暑い日が続きます。しっかり体調を整え、

ねっちゅうしょう 熱中症にならないよう、そしてケガをしないよう、十分注意しながら練習に取り組みましょう!

★9月 身体測定スケジュール

みっか 3日	か (火)	ねんせい 6年生	③6-1 ④6-2
よっか 4日	すい (水)	ねんせい 5年生	①5-1 ②5-2
いつか 5日	もく (木)	ねんせい 4年生	②4-2 ⑥4-1
おいか 6日	きん (金)	ねんせい 3年生	②3-2 ⑥3-1
このか 9日	げつ (月)	ねんせい 2年生	②2-2 ④2-1
とおか 10日	か (火)	ねんせい 1年生	②1-2 ③1-1

※身長を正確に測るため、できるだけ頭頂部や後頭部で髪の毛を結ばないようにしましょう!

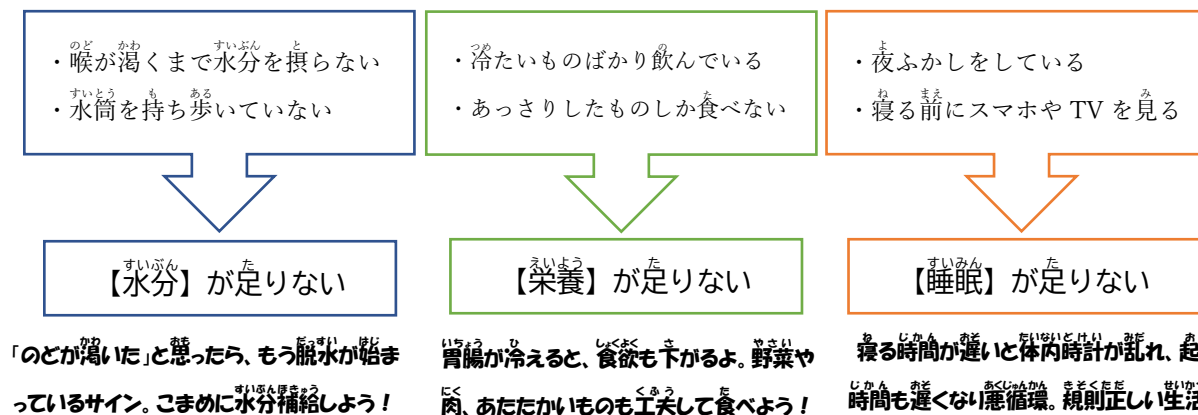


まえ ひ よる 前の日の夜はしっかり寝ましょう!	つめ みか き 爪は短く切りましょう!	あさ はん た 朝ごはんを食べましょう!
あせふ も 汗拭きタオルを持ってきましょう!	すいぶんほきゅう こまめに水分補給をしましょう!	たいちよう わる 体調が悪いときは、ムリをしない!

★熱中症にならないためにも、【朝ごはん】は重要です。

朝ごはんを食べることで、その日の体内時計（抹消時計）がスタートします。体内時計がしっかり働くことで、自律神経の調整やホルモン分泌が正常に機能し、体温調整機能を含め、体は外部の環境に応じて体内をうまく変化させることができます

夏の間に〇〇不足になっていませんか?



靴選びのチェックポイント

- つま先部分が少し反りあがった形状になっているもの
- つま先の空間に余裕があるもの
- 指の付け根と、靴の曲がる部分が合っているもの
- かかとが安定しているもの

