

# ほけんだより 9月号



R7.9 徳島文理小学校 保健室

長か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

元気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!!

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、

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

2日	(火)	5年生	①5-1 ④5-2
4日	(木)	4年生	①4-1 ⑤4-2
5日	(金)	6年生	②6-2 ③6-1
8日	(月)	3年生	①3-2 ②3-1
9日	(火)	2年生	①2-1 ②2-2
10日	(水)	1年生	①1-2 ③1-1

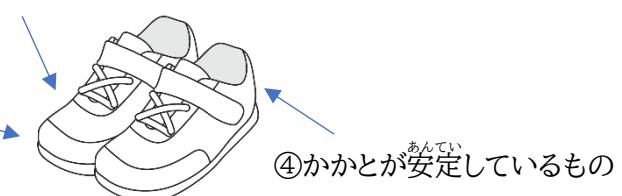


### 靴選びのチェックポイント

①つま先部分が少し反りあがった  
形状になっているもの

②つま先の空間に余裕があるもの

③指の付け根と、靴の曲がる部分が合っているもの



④かかとが安定しているもの

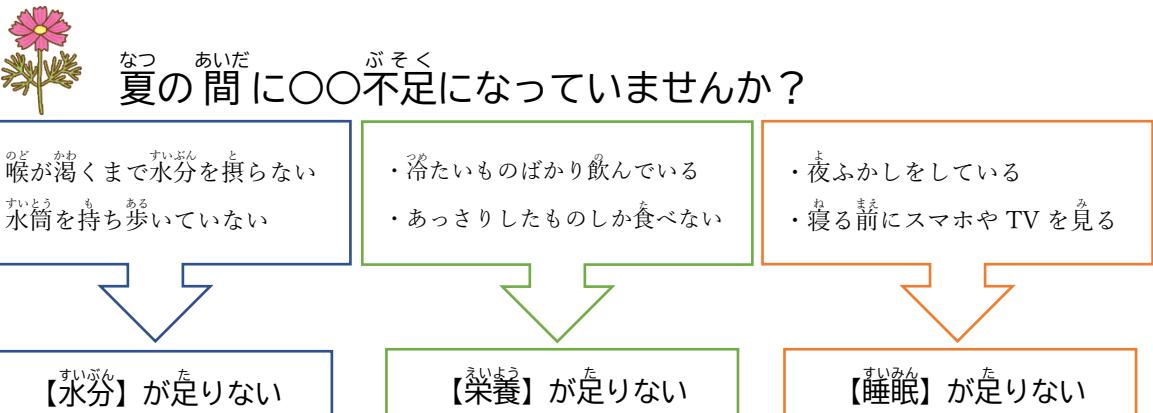
## 運動会の練習が始まります♪

元気に、安全に、練習をおこなうために以下のことにつけてましょう！



### ★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と働くことで、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



「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。こまめに水分補給しよう！

胃腸が冷えると、食欲も下がるよ。野菜や肉、あたたかいもの工夫して食べよう！

寝る時間が遅いと体内時計が乱れ、起きる時間も遅くなり悪循環。規則正しい生活を！