

ほけんだより 9月号



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♪



げんきに、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！

R7.9 徳島文理小学校 保健室

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 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!!

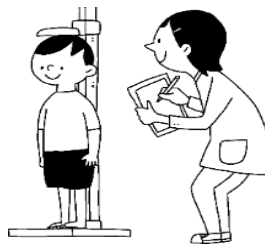
うんどうかい れんしゅう はじ すぐに運動会の練習も始まりますが、まだまだ暑い日が続きます。しっかり体調を整え、

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

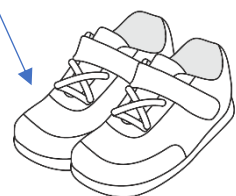
ふつか 2日	か (火)	ねんせい 5年生	①5-1 ④5-2
よっか 4日	もく (木)	ねんせい 4年生	①4-1 ⑤4-2
いつか 5日	きん (金)	ねんせい 6年生	②6-2 ③6-1
ようか 8日	げつ (月)	ねんせい 3年生	①3-2 ②3-1
このか 9日	か (火)	ねんせい 2年生	①2-1 ②2-2
とお か 10日	すい (水)	ねんせい 1年生	①1-2 ③1-1

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



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



まえ ひ よる 前の日の夜はしっかり寝ましょう!	つめ みじか き 爪は短く切りましょう!	あさ 朝ごはんを食べましょう!
あせふ 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?

- ・喉が渇くまで水分を摂らない
- ・水筒を持ち歩いている

【水分】が足りない

「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!

- ・冷たいものばかり飲んでいる
- ・あっさりしたものしか食べない

【栄養】が足りない

胃腸が冷えると、食欲も下がるよ。野菜や肉、あたたかいものも工夫して食べよう!

- ・夜ふかしをしている
- ・寝る前にスマホやTVを見る

【睡眠】が足りない

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!