

# ほけんだより 9月

H30.9.12  
岡山市立七区小学校  
保健室

## さあ！2学期が始まりました

長い夏休みが終わりました。みなさんはどのような夏休みをすごしましたか？  
2学期はさっそく運動会の練習が始まりますね。元気いっぱい学校生活を送れるように生活リズムを整えていきましょう！

### 運動会に向けて...

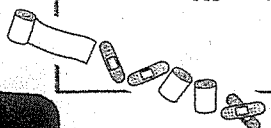
#### ✓ 生活リズムは整っていますか？

- すっきりと目がさめましたか？
- 朝ごはんを食べましたか？
- 夜ふかしはしていませんか？
- 朝、うちはでましたか？
- お薬をばかり食べていませんか？



### 9月の保健目標

けがを防ごう

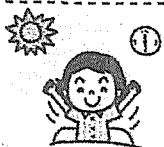


学校モードに切りかえよう！

## スイッチ ON



#### 起きるスイッチを ON



「おはよう！」と起きてまどをあけて、太陽の光をあびよう。ねむけもスッキリ。

#### 頭とおなかのスイッチを ON



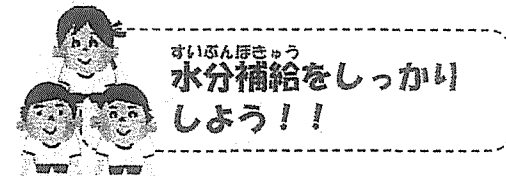
1日のリズムを決めるのが朝ごはん。朝ごはんを食べれば頭がシャキッ！うんちも出やすくなって、おなかがスッキリ。

#### 体のスイッチを ON



学校にいる間は、十分に頭と体を動かそう。夜ぐっすりねむれて次の朝にはスッキリ目ざめられるよ。

## まだまだ心配！ 熱中症



水分補給をしっかりとしよう！！

こんなにたくさんの汗をかいたよ！ペットボトルだと何本分かな？

体育がない日でも2ℓ  
(大きいペットボトル1本) くらい

運動の後は多い人で10ℓ  
(大きいペットボトル5本) も！？

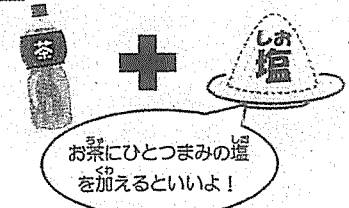
入浴やすいみんでも500ml  
(小さいペットボトル1本) くらい・・・

### ～もっと運動会を楽しめたがために～

準備で力が出せるようにもう一度確認しよう！

- 1 体調を整える
  - ・ すいみんをしっかりとる
  - ・ 朝ごはんを必ず食べる
- 2 三点セット忘れずに
  - ・ 赤白ぼうし
  - ・ 水とう
  - ・ 汗ふきタオル
- 3 こまめな休けいを
  - ・ すずしいところでこまめに休けいする

運動会の練習の時はもちろん、休み時間や入浴前後、寝起きにも水分をしっかりと取りましょう！また、汗の中には塩分も含まれているため、ただ水分をとるだけではなく、塩分もしっかりとるようにしましょう！



はじめまして！  
9月3日～26日まで  
養護実習に来ました。  
就実大学の村岡花奈です。よろしくお祈りします！

はや 早ね・はやお 早起き・あさ 朝ごはん  
ノーマティアを守ろう！