

ほけんだより 9月

玉島小学校
保健室
2022.8.30

楽しい夏休みも終わり、2学期がスタートしました。気持ちを切りかえて、
学校生活を頑張っていきましょう。

さて、夏休みが終わっても、まだ休み中の生活リズムから抜け出せずに、なんとなくボーっとしたりしていませんか。

9月は、疲れがたまっているところに暑さも重なって、体調をくずしてしまう人が増える時期です。まずは生活のリズムを取りもどし、規則正しい生活を心がけましょう。

生活リズムを
立て直すには



1 まずは早起きから始めよう

早寝早起きのリズムを立て直すには、つらくてもまずは早起きから始めましょう。

朝の太陽の光を浴びれば、眠けもすっきりしますよ。



2 朝ごはんを欠かさず食べよう

朝ごはんは、一日を元気にスタートさせる大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べれば、脳も体もしっかり目覚めてきます。



3 昼間は元気に体を動かそう

昼間の運動量が少ないと、夜になってもなかなか眠くならないものです。元気に体を動かすことが、夜ふかしせずにぐっすりと眠れる秘訣です。



○ケガをしないように
気をつけよう

運動会の練習が始まります！

9月から運動会の練習が始まります。体調を整えて、運動会の練習も本番も一生懸命頑張しましょう！

運動会では、みんなの頑張りの分ふだんよりけがが増えがちです。でも、ちょっとした注意で運動中のけがや事故を防ぐことができます。

運動会

ケガなく力をはっきするために

前日は早く寝る

朝ごはんをしっかり食べてくる

準備運動をしっかりおこなう

ツメを切っておく

足にあったくつをはく

水分をこまめにとる

9月の保健行事

8月31日(水) — 6年	6日(火) — 3年
9月1日(木) — 5年	7日(水) — 2年
2日(金) — 4年	8日(木) — 1年

2測定があります！

体操服を忘れずに持ってきてきましょう。

9月は...

まだまだ
ひつよう
必要

あつ
暑さ対策



日頃から体調管理に気を付けて、朝ごはんを食べる・帽子をかぶる・こまめに水分補給をするなどをして熱中症に気を付けよう。

