

ほけんだより



令和5年8月25日
中条小学校 保健室

夏休みが終わり、いよいよ2学期のスタートです！夏の楽しい思い出をパワーに変えて、2学期も元気に過ごしてくださいね。

ただ、まだまだ暑い日が続くそう。熱中症の危険ももう少し続きそう。久しぶりの学校生活で体もつかれやすくなっています。これから運動会の練習も始まり体を動かす機会も増えていきます。早寝早起きを心がけて体調を崩さないように気をつけて生活しましょう。



生活リズム♪

あ 朝日を浴びて、朝ごはんをエネルギーチャージ！

い いい笑顔で「おはよう」！自分も相手も気持ちいいね

う 運動しているときも、のんびりしているときも、こまめに水を飲もう

え 栄養まんてん 晩ごはんの後は、しっかり歯みがき♪

お 「おやすみなさい」で布団へダイブ！今日もいい1日だったね

口呼吸よりも、鼻呼吸！

鼻には、体に入る空気の温度や湿度を調節し、ホコリやゴミを取り除く重要な機能があります。呼吸は口よりも鼻からする習慣をつけたいですね。

鼻の役割

- ・においを嗅ぐ
- ・息をする
- ・体に入る空気の温度や湿度を調節する
- ・ホコリ等が体に入るのを防ぐ



体がだるい… それ、クーラー病かもしれません

屋外

血管を拡張させ、体の熱を外に逃がす

室内

血管を収縮させ、体の熱が外に逃げないようにする

暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなることが。冷房は高めの温度に設定しましょう。

快眠のポイント

寝る2～3時間前にお風呂に入る

眠る2～3時間前にお風呂に入る

エアコンや扇風機で部屋を涼しく

汗がすぐ乾く素材のパジャマにする

育児休業中の [] が2学期から復帰いたします。それに伴い、[] が豊中市立上野小学校へ転勤しました。

中条小学校のみなさん、短い間でしたがありがとうございました。8月からは、豊中市立上野小学校に赴任することになりました。学校のいろいろな場面でみなさんとお話できて、とてもうれしかったです。約1か月後は運動会ですね！体調に気をつけながら練習も本番もがんばってください！ []

赤ちゃんを産むためにお休みしていましたが、久しぶりに中条小学校に帰ってきました。みなさんに会えるのを、とても楽しみにしていました。これからみなさんが元気に楽しい学校生活を送れるように、保健室でお手伝いしたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いします。 []