

ほけんだより 8月

令和5年 8月号
船城小学校 保健室

がっこうせいかつ 学校生活へ ギアチェンジ!!



2学期がはじまりました。夏休みのゆったりした生活リズムから、学校生活のリズムにかわります。また、運動会練習もはじまり、だるさやつかれがやすい時期です。2学期を元気にすごすことができるように、早めに生活リズムをととのえましょう。

せいかつ 生活リズムをととのえることが元気にすごすためのひけつ!



寝ているあいだに、体や脳のつかれがとれます。小学生に必要な睡眠は9~11時間! 夜9時頃までに寝るといいですね。

朝、光をあびることで、脳にめざめたことがつたわります。毎日おなじじこくにおきて、体内時計をととのえよう。



朝おきたときは脳も体もエネルギーが不足しています。あさごはんを食べて、午前中から活動できるエネルギーをチャージしよう。

うんどうかいれんしゅう 運動会練習がはじまります!

9月1日から、運動会練習がはじまります。しんどくなったり、ケガをしたりせず、しっかり力を発揮するためのコツをしょうかいします!



もちものチェック!!

- たっぶりの飲み物
- あせふきタオル
- クールタオル
(おうちの人とそうだんして
もってきてOKです)



つめをきっておこう

つめがのびていると、つめがはがれる大きなけがにつながるかもしれません。また、友だちにもけがをさせてしまうかもしれません。



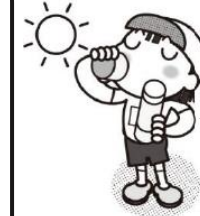
じゅんびうんどう 準備運動をしよう

筋肉がほぐれて、関節がうごきやすくなります。パフォーマンスがあがって、ケガ予防にもなります。



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症の予防をしよう

こまめに水分をとり、熱中症にかからないようにしましょう。きゅうけいするときは、かげでやすむなど、工夫しましょう。



保護者の方へ

9月1日から、運動会練習が始まります。暑い時期ですので、十分な量の飲み物の準備をお願いします。また、学校では熱中症等の予防のため、マスクをはずして活動するよう指導をします。マスクをはずすことに配慮が必要な場合は、担任までご連絡ください。よろしくお願いいたします。