

ほけんだより 9月

こんげつ
今月の
ほけんあんぜんもくひょう
保健安全目標

- うんどう じょうぶ からだ
運動して丈夫な体をつくろう
- さいがいじ たいおう し かた し
災害時の対応の仕方を知ろう



夏休みが終わりました！ 「生活リズム」を「学校モード」にチェンジしましょう



みなさん、どんな夏休みを過ごしましたか？ いろいろな体験をしたりゆっくり過ごしたりして、心や体にエネルギーをいっぱい使われましたか？

9月になりましたが、厳しい暑さが続いています。まだまだ『熱中症に要注意』です。暑い時期には、洋服1枚という人を見かけます。じつは、『汗』は、体の熱を外にがして熱中症を防いでくれる、天然のクーラーみたいなものです。ただ、汗を吸わず水分がこもってしまう服装だと、汗はうまく働くことはできません。そこで、汗を吸ってすぐに乾く素材やさらっとして肌にくっつかない素材の肌着を着ることを

おすすめします。それらは、体を冷やす汗の働きを助けてくれます。「汗をかきやすい人」「肌が敏感な人」には特におすすめです。それと、熱中症予防のために、『水とう』・『汗 ふきタオル』は忘れずに持ってきてきましょう。

ところで、今朝はスッキリ目が覚めて元気よく学校へ来られましたか。朝なかなか起きられない、体がだるい、集中できない、なんとなく調子が悪い、イライラするなどということが何日か続く場合には、夏の疲労が残っているのかもしれないですね。そんなときは、右側のイラストを参考にして自分なりの工夫で体調を整えましょう。取り組んでいるけれどなかなか調子が戻らないという人は、保健室で相談してくださいね。

9月の保健関係行事

2日(水)	身体計測(1・2・3年)	服装：体操服	持ち物：健康手帳
3日(木)	身体計測(4・5・6年)	※ 頭の上で髪を結ばない髪型にしてください。(身長が測れません)	

保護者の方へ…

まずは、『夏休みの健康調査』にご協力ありがとうございました。まだの方は回答をお願いします。(『マチコミ』にてアンケートを配信してあります。)

長い休みが終わり、また学校生活が始まります。新しい活動を楽しみにしているお子さんもいれば、不安や気があるお子さんもいるかもしれません。お子さんの様子で気になることがありましたら、ぜひ学校に相談してください。大勢の大人たちで子どもたちを見守れるよう協力していきましょう。また、スクールカウンセラーも積極的に活用してください。

9月のスクールカウンセラー来校日

9日(水) 北條 幸 先生 、18日(金) 鈴木 奈津子 先生
★連絡先 石神小学校 029-282-2005 (担当：山田)

体の調子を整えよう！

9月は、まだまだ暑い日が続きます。「なんだか、だるいなあ」「元気がでないなあ」と感じている人は、夏のつかれが残っているのかもしれない。

そんなときは、こんなことに気をつけて、体の調子を整えましょう。

① 生活リズムを見直す (早寝早起き、朝ごはん)



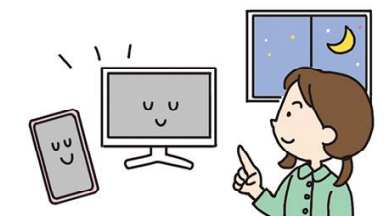
② 予定をつめこみすぎない



③ お風呂にゆっくりつかる



④ ぐっすり眠る(寝る前に スマホやパソコンは見ない)



⑤ 冷たい清涼飲料水やアイスクリームなどをとりすぎない

