

ほけんだより

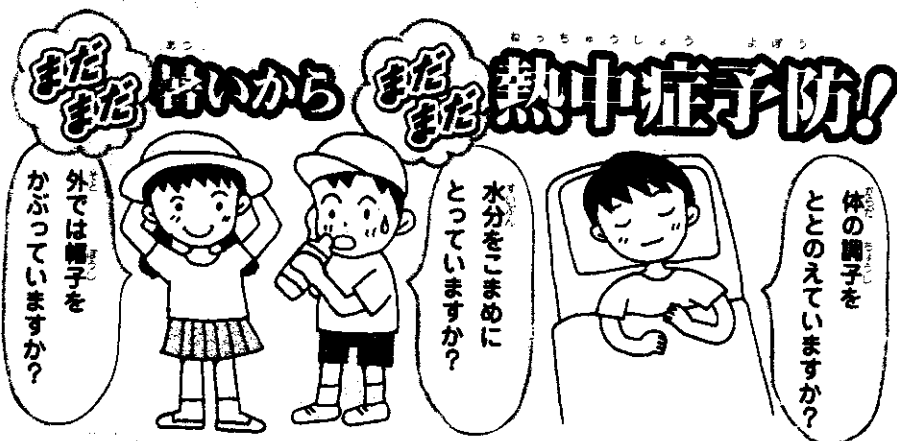
応其小学校
ほけんしつ No.10
H28.9.1

がっさこうはん 1学期後半スタート!!

今年の夏は、本当に暑い日が続きましたね。暑い休みの間、普段できなかったことや家族や友達との楽しい思い出作りなど、暑さに負けず、元気いっぱい過ごせましたか？さあ！今日から1学期後半がスタートします。

睡眠・栄養をしっかりとって、生活のリズムをもどしましょう!!

さて、9月といっても...



夏のはじめは、からだ暑さに慣れていないため、熱中症への注意が必要でした。今の時期は、夏の暑さで体がつかれている上、久しぶりにクーラー等のない暑い中での学校生活に戻り、体調を崩してしまうことがあります。

こまめな水分補給はもちろん、早めに寝て疲れをとしましょう。



※暑さで水分のお茶もすぐなくなってしまう。
お家の人と相談して、十分な量のお茶を持てきましょう。
暑くていっぱい汗もかくので、汗ふきタオルも持っているといいですね。

☆ **9月の保健行事** ☆

6日(火)	身体測定	4・5・6年
7日(水)	身体測定	1・2・3年
28日(水)	色覚検査	1・2年希望者のみ
29日(木)	色覚検査	3・4年・ひまわり希望者のみ

H28から色覚検査の対象者が1年生に変更になったため、今年度のみ1~4年生の希望者のみに実施します。H29からは、1年生の希望者のみです。

夏ばてチェック!

- ☐ 朝は、なかなか起きられない
- ☐ 朝ごはんをめくことが多い
- ☐ 顔がぼんやりして、やる気が起きない
- ☐ 荷をするのもめんどろだ
- ☐ すぐ座りたがる
- ☐ おやつを食べすぎて、ごはんが食べれない
- ☐ 夜は、ついつい遅くまで起きている

※チェックが多い人は、要注意!!

こまめな水分補給を忘れずに!!

汗をかくこの季節、外で運動をしているとき以外にも室内ですこしていても水分補給はかせません。お茶やスポーツドリンクなど、一度にたくさん飲まないでこまめに水分をとるようにしましょう。

※スポーツドリンクやジュースには、砂糖がたくさん含まれています。スポーツドリンクは、薄めて飲んだり、お茶をこまめに飲み、水分をとるのがオススメです。

8時間以上の睡眠をとろう!

生活リズムがくると、さまざまな、からだの不調につながります。睡眠は一日にたっぷり8時間以上とって、しっかりからだを休めましょう。

夏バテをふせぐ強い味方「夏野菜」を食べよう!!

ビタミンC 100g中20mgもふくむトマトや、からだ、ほてっているときにおススメなナスやきゅうり、夏野菜をたくさん食べて元気アップ! また、夏は糖分をエネルギーにかえる栄養素、ビタミンBが不足しがちなので多く含まれる豚肉や大豆など多いです。食事でおぎなしましょう。

部屋の冷やしやすさに注意!!

扇風機と一緒に使って、冷房を弱めにしたり、ドライ機能で、体感温度をさげるなどして、部屋の冷やしやすさを防ぎましょう。夏場の室温は、「25~28度」を保つのが理想です。