

# ほけんだより



あさひがおかしょう ほけんしつ  
旭丘小 保健室

運動会の練習が始まります。熱中症に気をつけましょう！

44日間の長い夏休みが終わりました。7月の終わりから高温が続き、今までに経験したことがないような暑い夏でしたね。運動会の練習が始まるので、引き続き熱中症が心配されます。こまめな水分補給と、「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整え、元気いっぱいに運動会にのぞめるといいですね。少しでも調子が変わるときは担任の先生にすぐに伝えて、むりはしないようにしてくださいね。



9月の保健目標  
けがに注意しよう！

運動前は  
準備運動を  
しっかりと！

まだまだ熱中症に注意！

症状：めまい・吐き気・おう吐・頭痛など

熱中症は、命に関わることもあります。「いつもとちがうな。調子が悪いな。」と思ったら、すぐにおうちの人や先生に伝えましょう。



<p>【ポイント1】 早寝・早起き・朝ごはん で 体調を整えよう！</p> 	<p>【ポイント2】 こまめに水分補給を！ 必要な時はスポーツドリンク を！</p> 	<p>【ポイント3】 半袖・半ズボンなどの涼しい服装 を！外に行くときはぼうしをか ぶろう！</p> 
---	--	--

## 【保護者のみなさまへ】

まだまだ暑い日が続くことが予想されますので、スポーツドリンクを持ってこることも可能とします。しかし、スポーツドリンクには大量の砂糖も含まれていますので、飲み過ぎには注意してください。お茶とスポーツドリンクの両方を持ってきたり、スポーツドリンクを水で薄めたりするなどの対策をしてください。

# その症状、夏バテかも



食欲がない



お腹の調子が悪い



よく眠れない  
朝なかなか起きられない



体がだるい

夏バテってどうして起こるの？

室内と室外の温度差・汗をたくさんかいて、水分不足になる・熱帯夜による睡眠不足

## ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう！



朝起きたら太陽の光を浴びる



ヨーグルト  
やバナナ、  
スープなど  
食べやすい  
ものを。

朝ごはんを食べる



38~40°C  
のお湯に  
5~10分  
つかる

ぬるめのお湯につかる

朝起きて、家を出るまで、バタバタとあわただしく過ごしていませんか？いつもより5分早く起きるだけで、時間にも心にも少し余裕ができます。



## 朝のスケジュールをつくろう！

まず集合場所につく時間を書いてね。そうするには何時に何をしたらいいのかな？何にどれくらいの時間がかかっているか、考えながら書いてね。

集合場所につく時間	家を出る時間	朝ごはん	身支度	起きる時間	寝る時間
時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分

### 身体測定が始まります♪

体操服を持ってきてください。

かみの毛をむすぶときは、耳のよこか耳の下でむすぶか、はかるときにほどくようにしてください。