

ほけんだより 9月

令和6年9月
にしとみしょうがっこう
西富小学校

2学期がはじまりました。楽しく充実した夏休みを過ごせましたか。楽しく元気に過ごせるように、生活リズムをはやくとりもどしましょう。朝の体温測定はなくなりましたが、体調が悪い場合は測ってみてください、必要な対策をおうちのかたといっしょに取り組んでください。

8. 9月保健行事

9月	3日(火)	はついくそくてい 発育測定	5組	5. 6年
	4日(水)	はついくそくてい 発育測定	1.	3年
	5日(木)	はついくそくてい 発育測定	2.	4年

運動会の練習がはじまります。熱中症やけがには注意しましょう。

❖ ☒ まいにちチェック! ❖

けがにつながるポイント

☐ すいみんぶそくは
ないですか?



☐ 暑さによる
つかれはないですか?



☐ 手・足のつめは
のびていませんか?



☐ 朝ごはんを
ぬいていませんか?



☐ 服がゆるい/きつい感じは
ないですか?



☐ くつのひもは
ゆるんでいませんか?



この時期は、暑さで体が弱っていることに加え、水分や冷たいものの取りすぎ、冷房の使い過ぎ等によって、腸が弱って腹痛や下痢が起こることがあります。お腹を中心に温めて腸を休ませましょう。ただし、腹痛が激しい、下痢が続く、吐き気や嘔吐、発熱がある、等の場合は、感染症(食中毒)も疑われますので、早めにお医者様にみてもらいましょう。

暑い日も下着やお腹をはおるものを

冷房で冷えてお腹が痛くなる人がいます。

暑い日こそ必要になることがありますので、用意してきてください。

夏バテに 気をつけて!

- ☐ 夜おそくまでスマホを使ったりゲームをしたりしている。
 - ☐ 冷たいものやさっぱりしたものばかり食べてしまう。
 - ☐ 清涼飲料水や炭酸飲料を飲むことが多い。
 - ☐ 運動せず、クーラーのきいた部屋で過ごすことが多い。
- チェックの多い人は、夏バテになってしまうかもしれません。夏バテをふせぐには、早く寝る、栄養バランスのよい食事をする、運動をするなどが大切です。

