

ほけんだより

高時小学校 保健室
2023年8月29日

さあ、2学期が始まりました。体の調子はどうですか？
まだまだ暑い日が続きますが、心をひきしめて病気やけが
のないようにしましょう。



休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分
早く起きてみる



朝バタバタしないよう
前の日に準備しておく



朝食後は出なくても
便座に座ってみる



睡眠は大事
夜は早く寝る

元気アップ週間を実施します



2学期が始まりました。体調はどうですか？生活リズムは元に戻りましたか？

第2回の元気アップ週間を、9月4日(月)～8日(金)の平日の5日間、実施します。元気アップカードを使って、一日の終わりに今日の自分の生活やこころの様子について振り返ります。項目は、「早起き」「早寝」「運動」「テレビ・ゲーム」「こころの様子」の5点についてです。たくさん〇がつくようにがんばりましょう。元気アップ週間が終わったら振り返りをし、9月11日(月)に提出してください。

* 用紙は9月4日の月曜日に渡します。

<おうちの方へ>

第2回の元気アップ週間を実施します。子どもたちが、主体的に自分の身体や健康について考える機会となるように、ご家庭でも生活習慣についてのお声かけをお願いします。期間中は、カードにおうちの方にサインをしていただき、翌日学校に持たせてください。期間終了後はお子さんにひと言メッセージをお願いします。

もう平気？ まだあぶない！ 熱中症

夏休みは終わりましたが、生活リズムがうまくもどせず寝る多くのひと、休みの間にたまつたつかれが出ているひと多いかもしれませんね。そして、暑さがまだまだきびしい時季だからこそ、よりいっそう気合いを入れて熱中症予防を続けてほしいと思います。ただ、何か月にもわたって取り組んできたいま、こんな思いが浮かんでいないでしょうか。



もうだいじょうぶ？それでも油断大敵、思わぬ落とし穴が待っているかも。友達同士でも声を掛け合うなど、取り組みを続けましょう。あともうひといきです！

運動会の練習が始まります！



《運動前・運動中の安全》

朝ごはんを食べてくる



水分をこまめにとる



《運動後の疲労回復》

汗をよくふきとっておく



準備運動をしっかりとる



具合が悪いときは担任の先生に言う



睡眠を十分とり体を休める



お風呂でつかれをとる

