

おぼけんだより 9月

令和5年9月1日 ひたちなか市前渡小学校 保健室 No.6

夏休みが終わりました。夏休みは元気に過ごすことができましたか？
9月から楽しい学校行事がたくさんあります。夏休みモードから
学校モードに生活リズムをチェンジしましょう。

まだまだ熱中症に注意



熱中症予防のために…運動前にチェック！



朝ごはんは食べたかな？



体調は問題ないかな？



水分はとったかな？

夏の疲労、残っていませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

- 生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- 予定を詰め込みすぎない
(ゆったりモード)

- ぐっすり眠る (寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
 - お風呂にゆっくり浸かる
 - 冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

7月の健康チェックの結果

保健委員会の健康チェックは、毎月ハンカチ、ティッシュ、つめ切りについてチェックしています。それにくわえて、その月の重点目標もチェックします。

7月の重点目標は「汗ふきタオルをもってきていますか。」でした。

結果は全学年で80%超えていたクラスが、2クラスでした。

9月も暑い日が続きます。汗ふきタオルももってきてみましょう。

9月の重点目標は「朝ごはんをしっかりと食べましたか。」です。

