



令和5年9月1日  
白嶺小中学校 保健室

2学期が始まりました。2学期からも元気にすごすために、少しずつよいので、生活リズムを夏休みモードから学校モードへと戻していきましょう。そのために、まずしてほしいことは、早寝早起き。とくに「**早寝**」が大切です。それほど眠くなくても、新学期は体が疲れていることも…。少し早めに寝る準備をしてみましょう。

また、これから、運動会の練習が始まり、朝からたくさんのエネルギーが必要になります！朝は余裕をもって起きて、朝食をしっかりとれるとよいですね。

## うん どう かい あん ぜん たの 運動会を安全に楽しむために



すいみん  
**睡眠**を  
しっかりとろう！



てあし  
**手足のつめ**は  
みじか  
**短く切っておこう！**



あさ  
**朝ごはん**を  
しっかりと食べよう！



じゅんびうんどう  
**準備運動**で  
けがを  
**予防しよう！**



すい  
**水とう**にたっぷり飲み物を  
入れて、もってこよう！

うんどうまえ うんどうちゆう  
運動前と運動中の  
こまめな水分補給が  
ねっちゅうしょうよぼう  
熱中症予防には大事！



### 保護者の皆様へ

その日の気温や湿度、運動量によって必要な水分量は異なりますが、**500～1000mL(1L)以上の量が入る水筒**が望ましいです。また保冷機能のある**ステンレス等の水筒**をおすすめします。運動会練習中は、熱中症予防のためにもすぐに水分補給ができるように、**水筒を持たせていただきますようお願いいたします。**

ぼうし  
**帽子・タオル**をわすれずに！  
あせをよくかく人は、**きかえ**も！



ねっちゅうしょうたいさく  
熱中症対策としての

### 《帽子》についてのお知らせ

- \*小学生は、**赤白帽子**を使用します。
- \*中学生は、今年度から**白色メッシュ帽子**を使用します。学校で注文して配付します。(在学中3年間使用)
- \*誰のものか分かるように**記名**をお願いします。



## お知らせ

9月から2学期の身体測定を行います。クラスによって日程が異なりますので、実施日が近くなりましたら、それぞれのクラスにお知らせします。制服で測定しますので、持ち物はありません。髪を結んでいる人は、当日は髪の結び目が頭の上や後ろにこないような髪型をお願いします。

