

ほけんだより9月

2023.9.1 正院小学校 おうちのひととよみましよう

2学期がスタートしました。夏休みは、楽しい思い出がたくさんできましたか？
今年の夏は暑い日が続きましたね。9月に入ってもまだまだ残暑が続きます。引きつづき、熱中症に気をつけ、健康管理をしっかりとこない、2学期も元気にすごしましょう。

今月のほけん目標

けがの予防につとめよう

運動会の練習がはじまります



全力を出せるように、じゅんぴをしよう

- ・足に合ったサイズのくつをはき、くつのひもはきちんと結びましょう。
- ・けがをしないために、準備運動をしっかりとしましょう。
- ・手足の爪は、ちょうどいい長さに切りそろえましょう。
- ・髪の毛の長い人は結ぶなどして、運動のじゃまにならないようにしましょう。



運動中のけがをふせぐための3つの「しっかり」をまもろう

・しっかりすいみん

小学生は9時間程度のすいみん時間が必要です。おそくても10時には寝るようにしましょう。

眠ることで、骨や筋肉を強くする成長ホルモンが多く出ます。また、つかれが回復し、朝もすっきり目覚めることができます。

・しっかり栄養

特に朝ごはんをしっかりと食べることでエネルギーが補給され、集中力も高まります。すききらいせず、なんでも食べましょう。



・しっかりほぐす

運動後の整理体操や、お風呂で筋肉をほぐすと、つかれがたまりにくくなります。

生活リズムを切りかえよう

2学期が始まったけれど、長い休み中の生活リズムからぬけ出せず、朝、起きられない、体がだるい、頭がぼーっとする…。夏休み明け直後はあわただしさに暑さも重なり、疲れから体調不良を起しやすくなります。学校生活のリズムに切りかえるために、朝は早くおきることから始めましょう。

熱中症を防ごう

まだまだ暑い日が続きます。水筒、あせふき用のタオルやハンカチを毎日忘れずに持ってきましょう。室内でもこまめに水分をとるようにしましょう。



おうちの方へ

・夏休み中に歯科、眼科の治療を終えられた方は受診報告書を学級担任まで提出してください。まだの方は早めの治療をお願いします。