

9月のほけんだより

令和5年9月1日 宮古島市立狩俣小学校

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

よぼう てあし
けがの予防と手当てを知ろう



夏休みも終わり、いよいよ今日から9月のスタートです。長いようであつという間の夏休みだったのではないのでしょうか？夏休み中は新しいことに挑戦したり、楽しいイベントに参加したり、それぞれに夏の思い出ができたと思います。その思い出を2学期のパワーにかえて、元気いっぱいの学校生活を送りましょう(^ ^)

9月の予定

5日(火) SCによる心の健康教育

6日(水) ラジオ体操表彰式

24日(日) 幼小中合同運動会

さあ2学期のスタートです！
…といっても気持ちののらない人へ♪

生活リズムを
学校モードに戻そう！



ねっちゅうしょう ちゅうい まだまだ熱中症に注意！

暑い日が続きます。また、2学期スタートと同時に運動会練習も始まります。水分補給をこまめに行い、熱中症にならないよう気をつけましょう。

熱中症になるとどうなるの？

- ・あたまがフラフラする
- ・体がだるい
- ・あたまが痛い
- ・吐き気がする



熱中症を予防するためには？

- ・水やスポーツドリンクを20分に1回のむ
- ・運動中は30分に1回は休みを作る
- ・ぼうしをかぶる
- ・涼しい服を着る
- ・健康なからだをつくる

熱中症かなと思ったら？

- ・先生にすぐ伝える。涼しいところに行き、水を飲む。

熱中症と睡眠には深い関係が…

気象庁などのデータを活用した調査によると、熱中症救急搬送者の多くは前日の睡眠が短い傾向にあるとされています。寝不足の状態だと、自律神経のバランスが乱れ、体温の調節ができなくなります。そのため、健康な状態より熱中症にかかりやすくなります。8時間以上の睡眠をとれるように心がけましょう♪

おうちの方へ

運動会練習が始まります。熱中症予防のために、**体育着、ぼうし、水筒、タオル**を忘れずに準備お願いいたします。また、睡眠をとり暑さに負けない体づくりをしましょう。熱中症を予防しながら楽しい運動会にしましょう♪

