

ほけんだより



No.9

2023/8/31

池田小学校 保健室

1か月の長い夏休みも終わってみるとあっという間に感じますね。今日から2学期のスタートです！夏休み前のほけんだよりにもかいていた『な・つ・や・す・み』の願いを守って、楽しい夏休みにすることができたでしょうか？みんなの思い出話を聞かせてくださいね ☺だんだんに学校モードに切りかえるために体と気持ちをとのえましょう。



夏バテ注意！！

夏休み中、こんな生活をしていた人はいませんか…？チェックが多くついた人は要注意です！！

- ごはんはめん類や菓子パンだけですませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- クーラーで部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしたりしている
- ほとんど運動をしない
- お風呂はシャワーだけですませる
- ついつい夜ふかしをしてしまう



だるい・頭が痛い
お腹の調子が悪い

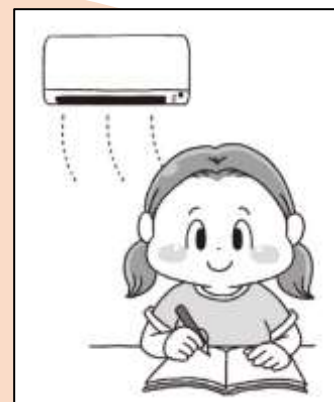
夏バテ対策をしよう！



3食バランスよく！



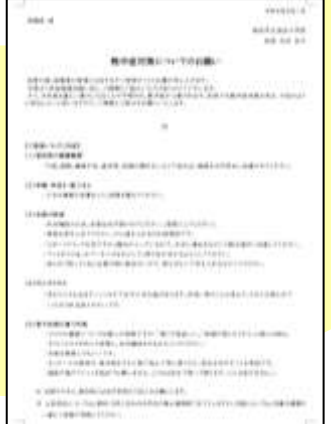
夜ふかしをしない！



冷房はほどほどに！

熱中症対策の再確認！

9月になってもまだまだ暑い白が続きそうですね。3～6年生の人は陸上クラブもはじまります。「熱中症対策についてのお願い(5月1日付け)」や体育の授業、登下校のときなど、熱中症対策について、みなさんにお話してきたと思います。対策ができているかどうか、お家の人と一緒に改めて確認してみてください！



①早ね・早おき・朝ごはん！

元気な体のもとには十分なすいみんと栄養です。

②水筒をもってくる！

必ず水筒をもってきましょう。基本はお茶ですが、スポーツドリンク(半分におすすめなど)をもってきてもよいです。量などお家の人と相談しましょう。

③あせふきタオルをもってくる！

あせがたくさん出ます。ハンカチでは不十分な面もあるので、手をふくものとは別にあせふき用のタオルをもってくるのがよいです。



～～～体調や笑気に合わせて～～～

・マスクをはずす！

「暑くて息苦しい」「体調が悪くなりそう」と感じたときにはすぐにマスクをはずして、休けいをとるようにしましょう。



・日がさを使う！

専用の日がさでも、雨用のかさを日がさがわりにさしてきてもよいです。直接の日差しをさえぎるだけでもだいぶすずしく感じます。



・ネックールや保冷剤で首を冷やす！

首に流れる太い血管を冷やすことで体全体を効果的に冷やすことができます。もってくるときは名前をきちんと書いておいてくださいね。

・塩あめや塩タブレットで塩分を補給する！

もってきたらゴミは自分で持って帰る、人にはあげない、という約束を守ってください。