

すこやか

大津市立大石小学校保健室
令和5年9月4日発行



かた いっしょ よ
おうちの方と一緒に読みましょう

2学期を元気にスタートするために しっかりきざもう生活リズム!!!

なが なつやす げんき す たの おも で
長い夏休み、元気に過ごせましたか？楽しい思い出はできたでしょうか？

きょう がつき はじ なつやす ちゆう よる お あさお
今日から2学期が始まりました。夏休み中、夜おそくまで起きていたり、朝起きるのがおそ
くなったりしてまだなんとなく調子のでない人もいると思います。

しばらくすると10月19日の運動会にむけて練習も始まります。まだまだ暑い日が続く中
での練習になりますので、病気やけがを防ぐためにも規則正しい生活リズムを取り戻して元
き まいにち おく おも
気な毎日を送ってほしいと思います。

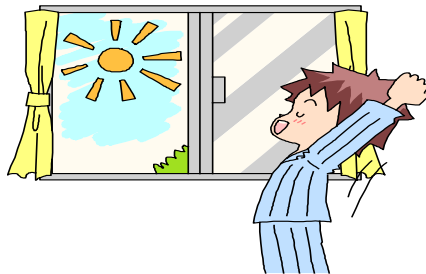
それでもしんどいなと思うときには、無理をせずに早めの休養を心がけてくださいね。

あいことば
合言葉は「はやね・はやおき・あさごはん」

しっかりねると



にち
1日のつかれがとれる
つぎ ひ げんき
次の日の元気をたくわえる

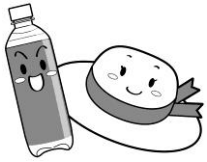


からだ
おひさまのシャワーには体を
げんき
元気にするパワーがあります

あさごはんは



べんきょう うんどう
勉強や運動するときのエネル
もと
ギーの素になります



ねっ ちゅう しょう ちゅう い まだまだ熱中症に注意しよう

9月に入ってもしばらくの間は暑さが続きそうですが、中旬からは運動会の練習や校外学習など外での活動が増えてきます。また室内にいても自分の気付かないところで、体内の水分は失われていっています。のどが乾いたから水分をとるのではなく、体育や運動の前には特に気を付けて、コップ1杯の水分を取っておくようにしましょう。

大石小学校では、基本的にお茶(又はお水)を持参することとなっています。

運動会の練習が始まると、「お茶がなくなったのでほしい。」と職員室へもらいに来る人が多くいます。お茶がなくなり、のどがかわいている時には、がまんせずに職員室でお茶をもらうようにしてほしいと思いますが、しょっちゅうなくなるようでは困ります。「それぞれの学年に応じた自分の健康を守る力」を持つ事も大切ですので、自分の飲み物については自分で用意するようにしましょう。今の量では足りないなと感じたら、おうちの方に伝えて、重いかもしれませんが、多めに持ってくるようにしてください。

すばやく塩分を補給するために有効なスポーツドリンク(500ml)にも約33g(スティック砂糖11本分)の糖分が含まれているそうです。<※商品により異なります>普段の水分補給はお水・お茶を中心に、スポーツドリンクの取り過ぎには気をつけて、朝ごはん(みそ汁や塩鮭・うめぼし等)をしっかり食べることで、できる限りのエネルギーや塩分を取れるようにできるといいですね。もし、しんどくなった時には早めに先生に伝えて、保健室にきてください。

9月の保健行事

- 9/5 (火) 身体測定<1・2・4年生>
- 9/6 (水) 身体測定<3年生>
- 9/7 (木) 身体測定<5・6年生>
- 9/21 (木) 視力検査<5・6年生>
- 9/22 (金) 視力検査<3・4年生>
- 9/25 (月) 視力検査<1・2年生>

★たいそう服を忘れずに

★めがねを持っている人は
持ってきましょう