

ほけんだより



赤阪小学校
保健室
R2.9.1 No.6

9月の保健目標
生活のリズムを整えよう

2学期がスタートして1週間が経ちました。朝晩は少し涼しくなってきましたが、日中はまだまだ気温が高い日が続きます。暑さや疲れによる体調不良や熱中症にも気を付けて過ごしましょう。

まだまだ 暑いから まだまだ 熱中症予防！

外で帽子をかぶっていますか？



水分をこまめにとっていますか？



すいみんを十分にとって体の調子をとのえていますか？

熱中症予防には朝ごはんも大切！

朝ごはんを食べることも熱中症予防になります。一日の最初に食べるごはんでは水分と塩分をしっかり補給しておくことで、その後の水分不足や塩分不足を予防することができるからです。

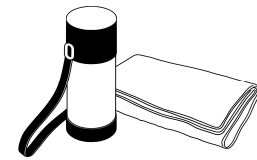
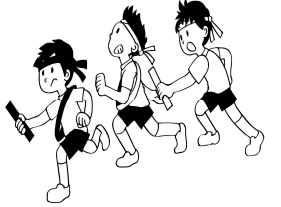
朝食のメニューとしてオススメなのが、梅干し入りおにぎりと味噌汁。梅干しは汗で失われる塩分と、疲労回復が期待できるクエン酸が含まれています。そして味噌汁で水分と塩分の両方を補うことができます。



運動会の練習が始まります！

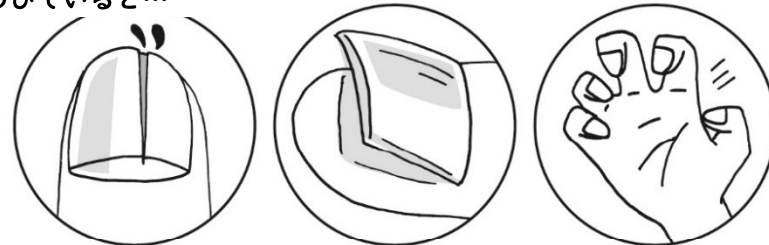
新学期が始まると同時に、運動会の練習も始まります。

9月のまだまだ暑い中での練習になるので、水分補給のための水筒・汗をかいた時のタオルを忘れずに持ってきてみましょうね!! また、早ね・早おき・朝ごはんで生活リズムを整えることがとっても大切です。



あなたのつめ、のびていませんか？

のびていると...



【われる!】 【はがれる!】 【ひっかく!】

意外に多い、つめのけが。つめには指先を守る、力を入れるときにささえるなどの大切な役割がありますが、のびすぎるとひっかかったりしやすくなり、けがのもとです。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックしましょう。あわせて、足のつめもお忘れなく!

