



9月保健目標
けがを予防しよう

令和8年9月4日
錦清流小学校 保健室



2学期が始まって1週間が経ちました。連日の暑さもあり、夏休み明けのだるさが出てきているころだと思います。週末も規則正しい生活で睡眠をしっかりと取り、体調を整えてください。

錦体祭の練習も始まり、本番に向けて体力をつけていかななくてはなりませんね。まだまだ暑さの厳しい日が続きそうです。熱中症には気をつけて、錦体祭に向けてがんばりましょう。

錦体祭に向けてがんばるために

- ・早寝早起きで睡眠時間をしっかり確保しよう
- ・朝ごはんを必ず食べて来よう（特に今の時期は黄色の食材（肉、魚、卵、大豆など）を！）
- ・着替えやタオルを持って来よう（肌着の替えも忘れずに）
- ・体調が優れない時は無理をしない（早めに大人に伝えて休もう）
- ・水分をこまめにしっかりとろう

（朝から放課後まで足りるように持って来よう。水筒が2本になってももちろんOK!）

※※特に暑い日には塩分チャージを配ります。水筒の中はお茶か水がオススメ※※

**「睡眠不足・朝食欠食・体調不良」＋「激しい運動」＋「高温・高湿度」
＝ 熱中症のリスク 大 です!!!**

養護実習 ^{てらみつ の の}寺光望乃先生 養護教諭(保健の先生)になる勉強中です!!

錦清流小学校のみなさんへ

★ごあいさつ★

みなさん、こんにちは。

- ・ 8月31日から9月25日までの4週間、実習をさせていただきます、寺光望乃（てらみつ の の）です。

母校である錦清流小学校で実習をさせていただけることをとても嬉しく思います。

短い期間ですが、みなさんとお話をしたり、一緒に活動したりできることを楽しみにしています!

どうぞよろしくお願いいたします♪

★自己紹介★

★ 名前	^{てらみつ の の} 寺光望乃
★ しょうらいの夢	^{ようごぎょうゆ} 養護教諭
★ 小学生のころ好きだった教科	^{さんすう りか} 算数と理科
★ 好きなこと	^{かんせん} バスケット観戦