

9月 ほけんだよい

いわくにしりつみわにししやうがっこう
岩国市立美和西小学校
れいわ ねん がつ にち
令和5年9月1日

なつやす お がっき なつやす せいかつしやうかん ぬ
夏休みが終わり、2学期がスタートしました。なかなか夏休みの生活習慣が抜けていな
ひと
い人もいるかもしれません。9月からは、うんどうかい れんしやう ほんかくてき
運動会の練習が本格的にはじまります。あつ なか
での練習になります。きそくただ せいかつ こころ あつ ま からだ
規則正しい生活を心がけ、暑さに負けないたくましい体をつくり
ましょう。



からだ

こんげつ ほけんもくひやう
今月の保健目標

たくましい体をつくらう



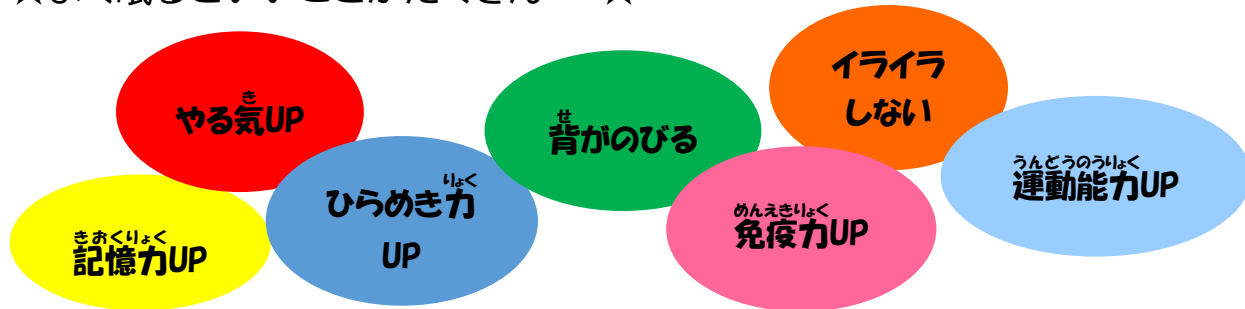
からだ
たくましい体をつくるために… すいみんを味方につけよう!

すいみん〇×クイズ



- Q1. たいおん さ ね よ
体温が下がると寝つきが良くなる? ()
- Q2. あさお あ
朝起きて、すぐにカーテンを開けないほうがよい? ()
- Q3. きやうじつ こころ ねむ
休日は、午後まで眠るのがよい? ()
- Q4. きたくご ゆうがたねむ ね
帰宅後、夕方眠くなったら寝たほうがよい? ()
- Q5. ねむ まえ あか い
眠る前は、明るいところへ行かないほうがよい? ()

☆よく眠るといいことがたくさん…☆



よ～い



じどう ほごしゃ
児童・保護者のみなさまへ

うんどうかい れんしゅう
～運動会の練習にむけて～

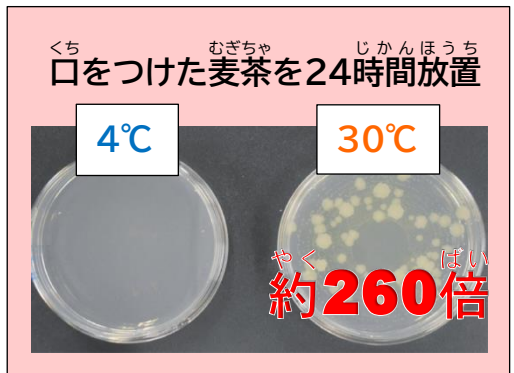


9月4日(月)から、運動会の練習がスタートします。暑い中での練習になると予想されます。熱中症に気をつけて過ごしてください。ほけんだよりでは、この時期の学校生活で気をつけてほしいことを2つお伝えします。ぜひ親子でお読みください。

◎水筒による食中毒に注意!



熱中症予防のためには水分補給が欠かせませんが、使用後の水筒はしっかり洗っていますか？
ペットボトルや水筒に一度口をつけると唾液のなかのさまざまな細菌が入ってきて、細菌が繁殖しやすくなります。細菌は温かいと繁殖するので、夏場は特に注意が必要です。食中毒予防のため、



「① なるべく保冷効果のある水筒を持参」し、

「② 使った水筒は洗って、中身を入れ替えて持参」するようにしてください。

◎早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう!

熱中症を引き起こす条件として、寝不足などによる体調不良があげられます。前日に夜更かしをして睡眠時間が足りていなかったり、朝ごはんを食べていなかったりすると、熱中症になる危険性が高まります。
夏休みで乱れた生活習慣をもとに戻すためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけるようにしましょう。



◎生活リズムの豆知識◎

週末に二度寝をしすぎると、体のリズムがくずれてしまい、1週間を元気に過ごすことができません。よいすいみんのためには毎日同じ時間に起きて太陽の光を浴びることが大切です。休日もいったん平日と同じような時間に起き、太陽の光が当たる明るいところで、しっかりかんで朝食をとりましょう。同じ時間に起きるのが難しい場合は、平日との差を2時間以内にとどめましょう。