



令和6年9月2日 中洋小学校保健室

おうちのかたといっしょに読みましょう

なつやす お がっき はじ がつ なつ あつ つか で
夏休みが終わり、2学期が始まりました。9月は夏の暑さから疲れが出
て体調をくずしやすくなったり、ぼーっとしてしまい、けがも多くなつたりする時期です。運動会にむけて元気に活動ができるよう、げんきスマイルカードで生活習慣を振り返り、生活リズムをしっかりと整えましょう。



やす 休みモードから がっこう 学校モードへ



あさ 朝、バタバタ
しないように前の
日に準備をしよう



つぎ ひ げん き
次の日を元気に
過ごすために
夜は早く寝よう



いつもより
10分早く
起きてみよう



ちょうしょくご 朝食後は
トイレに行く
習慣をつけよう

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



また、水分補給は
一気に飲みするのではなく、
少しずつ飲むように
注意しましょう。

準備運動

をしっかりとしよう！！

体育やスポーツの前に必ず行う準備運動、なぜ必要なんだろう？

① けがを防ぐ

準備運動をすると、
筋肉がほぐれ、関節も
動きやすくなり、けが
をしにくくなります。



② 体の調子をチェックする

準備運動は、その日の
自分の体調を確認すること
ができます。体のどこかが
痛いと感じたら、無理をせ
ずに休みましょう。

③ 心の準備ができる

少しずつ体を動かすうちに、
「さあ、がんばるぞ」と気持ち
が整っていきます。やる気がわい
て、いい記録に
つながるかもしれ
ませんね。



正しい応急手当はどっち？

もうすぐ運動会の練習も始まります。けがをした時に、自分で応急手当ができるようになる
といいですね。クイズに挑戦して、正しい手当ができるかチェックしてみてください。
(答えは最後にあります)

① すりきず



A: 砂やよごれを手ではらい、
ばんそうこうを貼る。
B: 砂やよごれを水でよく洗い流す。

② はなぢ



A: あごを引いて、鼻をつまむ。
B: 鼻をかんで、上を向く。

③ きりきず



A: きれいなハンカチで傷口を
押さえる。
B: 血が出ていたらなめる。

④ ねんざ・だぼく



A: マッサージをして痛みを
和らげる。
B: ケガしたところを動かさない
ようにして冷やす。

★おうちの方へ★

◇熱中症対策について

まだ暑い日が続きます。運動会の練習も始まりますので、熱中症対策として必ず水筒・
汗ふきタオル等の持参についてご協力をお願いします。

◇げんきスマイルカードについて

実施期間：9月2日（月）～9月6日（金）

げんきスマイルカードを上記の日程で行います。1学期同様、起床時間と就寝時間
をお子さんと一緒に決めて取り組んでいただけたらと思います。ご協力をよろしく願
いいたします。