

ほけんだよい

令和5年8月30日
伊深小学校 保健室

けんこう だい いち 健康第一!

みなさん、充実した毎日を送ることができましたか？運動会の取組が始まります。目ざめスッキリキャンペーンを利用して、学校に通う生活リズムをつくっていきましょう。スッキリとした体で1日をスタートできるようにしたいですね。

保健行事 9月6日(水) 身体測定 体操服を着てくる
9月4日(月)～8日(金) めざめスッキリキャンペーン

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防

ポイント1 じゅうぶんな すいみん



★前の日の疲れはとれている？

1. 睡眠時間 9から10時間以上

＜寝る時こくのみやす＞

- 2年生：9時
3. 4年生：9時30分まで
5. 6年生：10時まで

2. 寝る1時間前のノーメディア

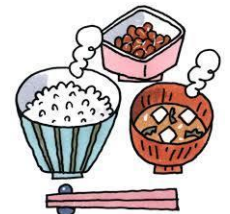
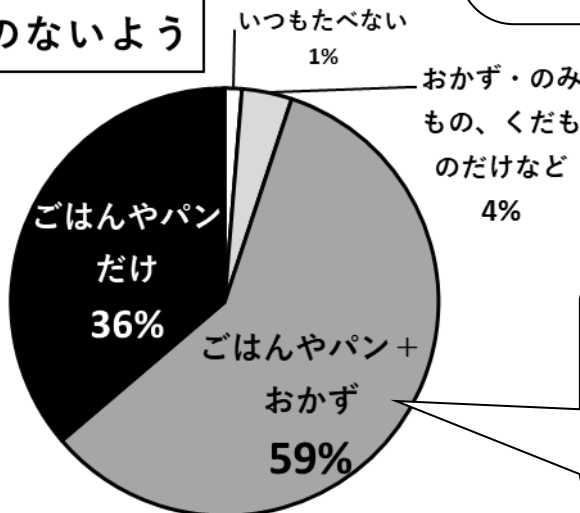
お風呂に入ることによって筋肉の緊張がほぐれ、たまった疲れを軽くすることができます。お風呂あがりに軽くストレッチをするとよく眠れますよ。

ポイント2 バランスのよい あさごはん

★午前中、頭や体はよく動いている？

「脳、体、おなか」がよく動くために、『パン・ごはんにおかずや汁物をプラス』することが大事です。大豆が含まれる「みそ汁」は、熱中症予防にも最適です。

あさごはんのないう



6月の全校の様子です。「主食におかずをプラスした人」は、59%でした。おかずや汁物つきの朝ごはんを食べたいですね。

こまめに ポイント3 すいぶん

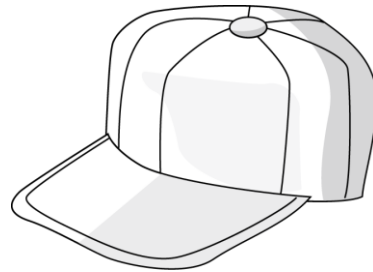


★大きめの水筒を！

「休み時間ごと」「運動のまえ・とちゅう・
あと」の給水を忘れずに

学校の水を飲むことはできますが、休み
時間に飲んだり、練習の途中で飲むために
は、水筒の方が早く飲むことができます。

ポイント4 ぼうしをかぶる



よぼう
けが予防

ポイント1 つめをきる

ポイント2 準備運動をていねいに



保護者の方へ

目ざめスッキリキャンペーンにご協力をお願いいたします。
自分で決めた目当てをまもり、「スッキリ感」を味わう体験をすること、暑さに負けずに取り組むことができることを願っています。