

8月のほけんだより

令和5年 8月28日(月) 安来市立赤江小学校 保健室

楽しかった夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりましたね。2学期は運動会や遠足、宿泊研修、学習発表会など行事が盛りだくさんです。夏休み中は生活リズムがくずれがちになりますが、夏休み明けに本来のリズムに戻せないでいると、思わぬケガをしたり、体調を崩したりすることがあります。2学期を元気に過ごすためにも、生活習慣を整えて体調管理に気を付けましょう。

あれ? どうして元気が出ないのかな?

<p>その1</p> <p>いつまで寝ているの? 早く起きなさい!</p> <p>まだ眠い</p> <p>起きてすぐなのに、体がだるいなあ</p>	<p>その2</p> <p>早く起きなさい!</p> <p>いくよー</p> <p>外に出たばかりなのに、なんだかフラフラする...</p>	<p>その3</p> <p>ずっと遊んでいたから、クラクラしてきた</p>
<p>どうして元気が出ないのかな?</p>		
<p>前日の夜</p> <p>せっかくの夏休み、まだまだ寝ないぞー</p> <p>夜ふかししていたからだ!</p>	<p>その日の朝</p> <p>食べなくてもいいや</p> <p>食欲がない...</p> <p>朝ごはんを食べていなかったからだ!</p>	<p>遊んでいるとき</p> <p>時間がもったいない!</p> <p>もっと遊ぶぞー</p> <p>休憩していなかったからだ!</p>
<p>夏</p> <p>休みも、早寝早起きが大切。まずは、学校に行く日と同じ時間に起きてみよう。</p>	<p>朝</p> <p>ごはんは1日のパワーのもと。ヨーグルトや果物など、食べやすいものから始めてみよう。</p>	<p>ク</p> <p>クラクラするのは、熱中症になっているサインかも。こまめな休憩と水分補給を忘れずに。</p>



まだまだ暑く、たくさん汗をかきます。水筒を持ってきて、のどが渴いてなくても、こまめに水分補給をしましょう。

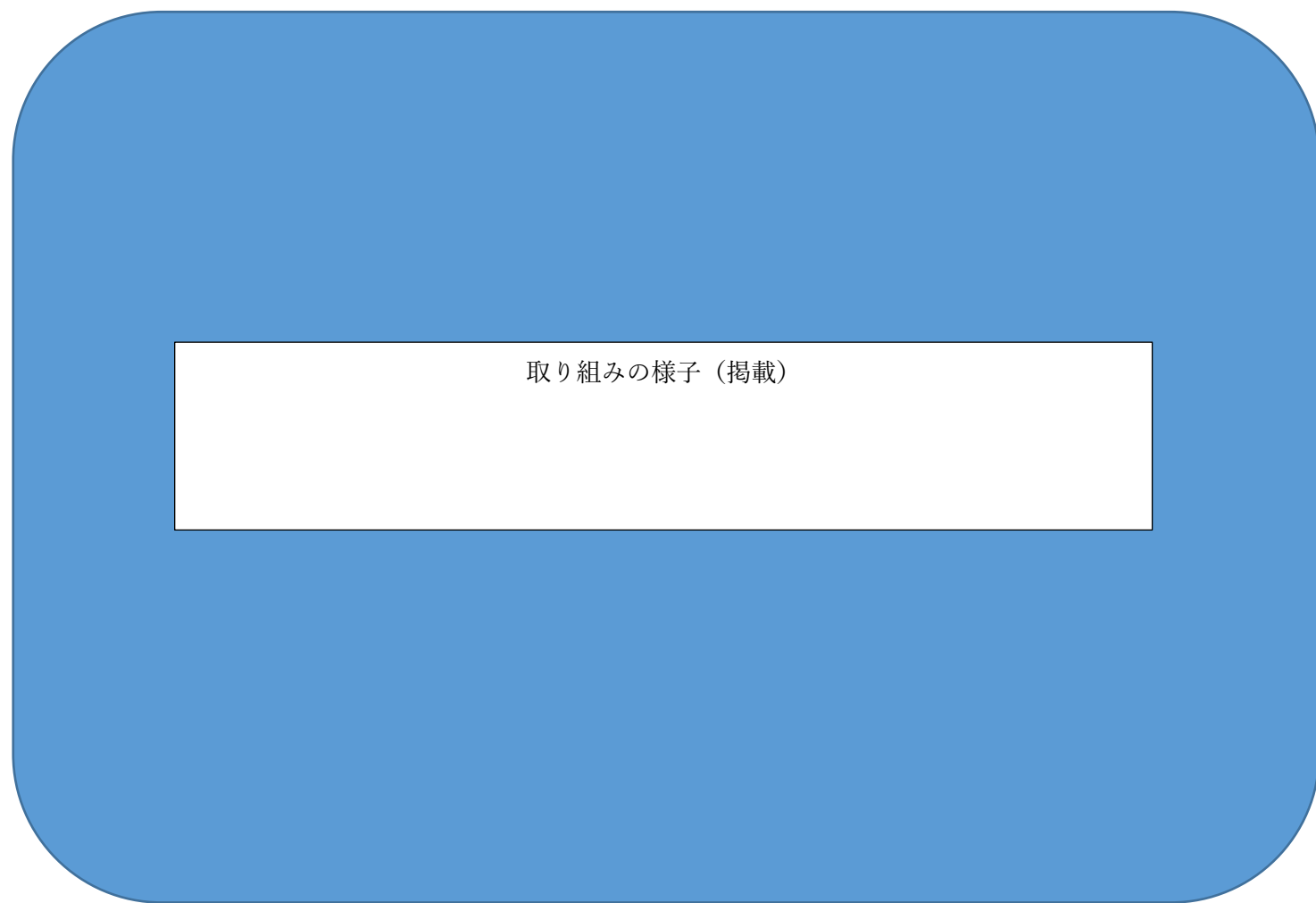
～メディアコントロール～

なつやす 夏休みスイッチビンゴ

メディアコントロールに



前年度に引き続き、メディアに接触する時間を減らして暮らしの中で楽しい時間を過ごそう、ということスイッチビンゴの取組をお願いしていました。ご家庭に負担をかけた事もあったと思いますがご協力いただきありがとうございました。コメントや取組内容を見てみると、みんな頑張って挑戦してくれたんだなあ嬉しい気持ちになりました。何人かのコメントを紹介します。



しゅくはくけんしゅう しゅうがくりょこうまえ けんこうしんだん し 宿泊研修・修学旅行前の健康診断のお知らせ

日時: 令和5年 9月27日(水) 1時30分～

対象: 5年生と6年生

学校医: かねとうないかしょうにかいいん かねとう せんせい 金藤内科小児科医院(金藤先生)

目的: 安全で楽しい宿泊研修・修学旅行になるように、健康状態を学校医の先生に診察してもらいます。

補足: 診察を受けられなかった場合、金藤医院を個別に受診していただきますようお願いいたします。

※後日、紹介状を発行いたします。5年生は翌週に宿泊研修がありますので、なるべく27日に受けられるように体調を整えておいてください。

