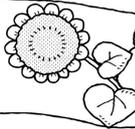


8月



ほけんだより

R6.8.27
船引小保健室

切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる



とても暑かった夏休み、みなさんは楽しくすごせましたか？
さて、今度は早く学校生活のリズムに切り替えていきたいですね。
生活リズムを整えるためのコツは、朝の光をからだいっぱい
浴びること。朝の光は、頭と体を目覚めさせ、やる気を引き出
してくれます。そして朝ごはんをしっかりと食べたら、もうバッチリ
ですね。水分補給もお忘れなく！

タイムスケジュール をつくらう

学校に到着する時間からさかのぼって時間を書きこんでみよう



準備運動

どうして するの？



運動会の練習や6年生の陸上大会など、
運動する機会が多くなります。

けがや体調不良に気がつけながら、参加
したいですね。

その1

ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるの
で、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。し
んどいなと感じたり、体のどこかが痛いな
と思ったら無理せずに休みましょう。

その3

心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに
「さあ運動を始めるぞ！」と
気持ちも整っていきます。や
る気がわいて、いい記録につ
ながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動を
がんばる前にはしっかり行いましょう

《おうちの方へ》

夏休み中のけが
はありません
でしたか。

お子様が夏休み中にけがをして病院で治療を受けた場合は、けがの内容や
通院期間などについて、担任まで連絡帳などでお知らせください。

PTA安全互助会の補償を受けることができるケースがあります。(学校生活
以外でのけがで、けがをしてから治療完了までの期間が7日以上)



ねつちゆうしよう よぼう たいせつ すいぶん ほきゆう きゆう
 熱中症 の予防で大切なのは、こまめな水分補給と休けいや、
 たいちよう わる とき
 体調 の悪い時はむりをしないことなどですが…

たいせつ せいかつ
 やっぱり大切なのは「生活リズム」!

ねつちゆうしようよぼう からだ
 熱中症 予防だけではなく、これはがんばりのきく体 づくりの
 きほん まいにち しよくし すいみん たいせつ
 基本でもあります。毎日の食事、睡眠を大切にすることが、
 げんき かんたん だいじ
 元気のための、いちばん簡単で大事なことでないでしょうか。

すいみん たいちよう だいじ
 ○ 睡眠で体調をととのえることが大事

- しっかり眠ることで、疲れをためず、病気に負けない抵抗力をつけましょう。

すいぶん ほきゆう にち しよく た たいせつ
 ○ こまめな水分補給プラス1日3食 しっかり食べることが大切です。

- 食事からも多くの水分や塩分をとることができます。
- いろいろな栄養を、自然な形で体にとりこむことができます。
- とくに、朝ごはんをしっかり。簡単なものでよいので、欠かさず食べてきてください。
- 汁物、野菜が特におすすめです。

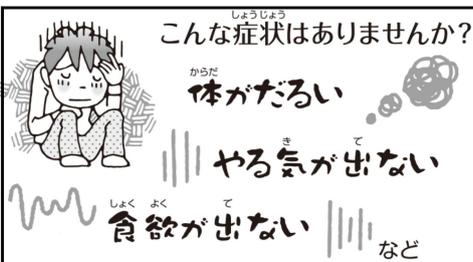
みずみずしい夏野菜を食べよう

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。
 また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜は、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。からだの調子を整えて、病気に負けないからだをつくりまします。

なす きゅうり すいか
 トマト ピーマン かぼちゃ

ひつよう とき
 ○ スポーツドリンクは必要な時に

- スポーツドリンクは、激しい運動をした時や、大量に汗をかいた時に効果的な飲み物です。スポーツドリンクですべての水分を補おうとすると糖分のとりすぎにもなり、だるさの原因にもなります。
- あまり汗をかかないとき、ふだんの水分補給の時は、水や麦茶にするのと、ふだんの食事をしっかりとることをおすすめします。
- 運動の前後はスポーツドリンクにするとか、二杯目からは水や麦茶にするなど工夫をしてみましよう。



げんいん なつ つか きせつ へんか つづ あつ
 この原因は、「夏の疲れ」と「季節の変化」。まだ続く暑さの中でも、季節の移り変わりは始まっています。夜、寝ている時に肌寒く感じることもだんだん多くなっていくでしょう。

そんな気温の変化についていくのに体は必死です。

その時、夏の疲れを引きずったままだと、体の不調が出てきます。

規則正しい生活を心がけることで、体は季節の変化にうまく慣れてきます。

また、そろそろ気候に合わせた衣服の準備も始めましょう。これから訪れる秋を元気にむかえたいですね。