

ほけんだより 9月

平成20年9月1日
美加の台小学校
保健室 NO.9

とても、暑かった夏休みが終わり、みなさんの元気な声もどってきました。
どんな思い出ができましたか？

夏休みが終わったこの時期、体調をくずす人が多くなります。毎日元気に
過ごすために、早ね早起きをして生活リズムをととのえましょう。

生活リズムをととのえよう

2学期のはじめは頭が痛い人、おなかが痛い人が多くなります。原因のほとんど
が生活リズムの乱れだと思われれます。夏の疲れが出やすい時期です。生活リズム
を整えて元気に過ごしましょう。

トイレのリズムが乱れて便秘に

なっている人はいませんか？

生活リズムをもとずには1日3度の
食事をきちんととること、特に朝ごはん
が大切です。胃に食べ物が入ることで
からだが目覚め、腸も刺激され便が
出やすくなります。



まずは早起きをしましょう。

ついつい朝ねぼうをしていた人も
早起きをして太陽の光をあびると
からだが目覚めます。
夜は早めにふとんに入って十分に
すいみんをとります。

運動会の練習がはじまります

まだまだ暑い日が続きます。汗の始末や、水分補給をしっかりと
体調をくずさないようにしましょう。



汗ふきタオルを持ってきましょう。
小さなハンカチではとても足りま
せん。



くつは運動しやすいものをえらび
ましょう。ひもはしっかりむすびま
しょう。



準備運動をしっかりとやっておきま
しょう。けがを防ぐことができます。



大きめのすいとうを持ってきましょう
水分補給をしっかりと熱中症に
ならないように気をつけましょう。



からだの調子が悪いときは無理を
しないで先生に話しましょう。



手や足の爪を切っておきましょう。
自分だけでなく友達にけがをさ
せることがあります。