

# はけんだより

9月

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

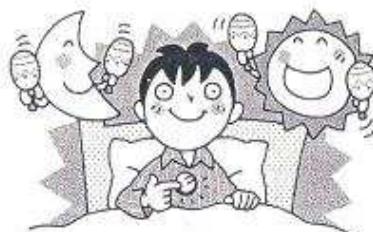
夏休みがあわったこの時期、体調をくずす人が多くなります。毎日元気に過ごすために、早ね早起きをして生活リズムをととのえましょう。

## 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？

生活リズムをとどすには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自覚め、腸も刺激され便が出てやすくなります。

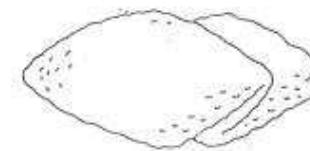


まずは早起きをしましょう。  
ついつい朝ねぼうをしていた人も早起きをして太陽の光をあびるとからだがめざめます。  
夜は早めにふとんに入って十分にすいみんをとりましょう。

平成20年9月1日  
美加の台小学校  
保健室 NO.9

## 運動会の練習がはじまります

まだまだ暑い日がつづきます。汗の始末や、水分補給をしっかりして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。



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して熱中症にならないように気をつけましょう。



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。



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。  
自分でなく友だちにけがをさせることがあります。