



げんき こえ がっこう
元気な声が学校にもどってきました。

きおん たか なつやす げんき す
気温が高い夏休みでした。元気に過ごせましたか。

あさゆう すこ すず けんこう ちゅうい す
朝夕が少し涼しくなってきました。健康に注意して過ごしましょう。

【熱中症に注意しましょう】

ねっちゅうしょう いのち
熱中症はひどくなると、命にかかわることもあります。

つぎ ちゅうい
次のようなことに注意しましょう。

えんてんか ぼうし
・炎天下では帽子をかぶる。(うなじがかくれるようにする。)

きゅうけい かいすう ふ すず
・休憩の回数を増やす。(涼しいところで)

すいぶんほきゅう
・こまめに水分補給をする。

すいぶん いちど の いえき
・水分は一度にたくさん飲まない。(胃液がうすまる。)

うんどう さぎょう まえ すいぶん ほきゅう
・運動や作業の前に水分を補給しておく。

あさはん たつ あさ みそじる こうかてき
・朝ご飯をしっかりと食べる。(朝の味噌汁は効果的)

ていがくねん ちゅうがくねん こうがくねん しゅうしん すいみんじかん
・低学年は9:00 中学年は9:30 高学年は10:00までには就寝し、睡眠時間をたくさんとる。



【9月保健行事の予定】

がつ にち すい がつ にち もく しんたいそくてい ぜんこうせい
8月30日(水)・8月31日(木) 身体測定 (全校生)

がつ にち げつ がつ にち すい しりよくけんさ ぜんこうせい
9月25日(月)から9月27日(水) 視力検査 (全校生)

【運動会の練習が始まります】

ケガは、ちょっとした不注意や油断が原因で発生することがあります。朝食抜きや睡眠不足は、

集中力や判断力を低下させ事故やケガのもとにつながります。

早く寝て、朝食はしっかりと食べて登校しましょう。また、次のようなことにも注意をしましょう。

* つめは切っておく。

いちにちぶん ちゃ みず も
* 一日分のお茶やお水などを持ってくる。

たいそうふく せんたく せいけつ き
* 体操服は洗濯した清潔なものを着る。

あせ ふ も
* 汗を拭くタオルを持ってくる。

あせ はや と たいそうふく れんしゅう お き が
* 汗は早くふき取り、体操服は練習が終わったら着替える。

あせ ぬ からだ ひ ふくつう はつねつ げんいん
* 汗で濡れたまま体を冷やすと腹痛や発熱の原因になる。

じゅんびうんどう やす あ からだ うんどう な
* 準備運動をしっかりとする。(休み明けで体が運動に慣れていない。)

あさたいちよう わる とき ひと つた
* 朝体調が悪い時はおうちの人に伝える。

