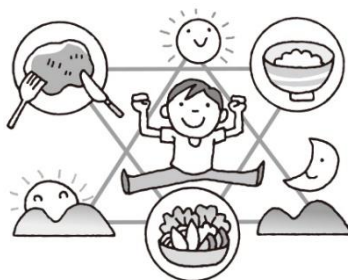


ほけんだより

おうちのひと
いっしょに
一緒に読んでね

NO.7 2018年9月3日
うえのしょうがっこうほけんしつ
上野小学校保健室



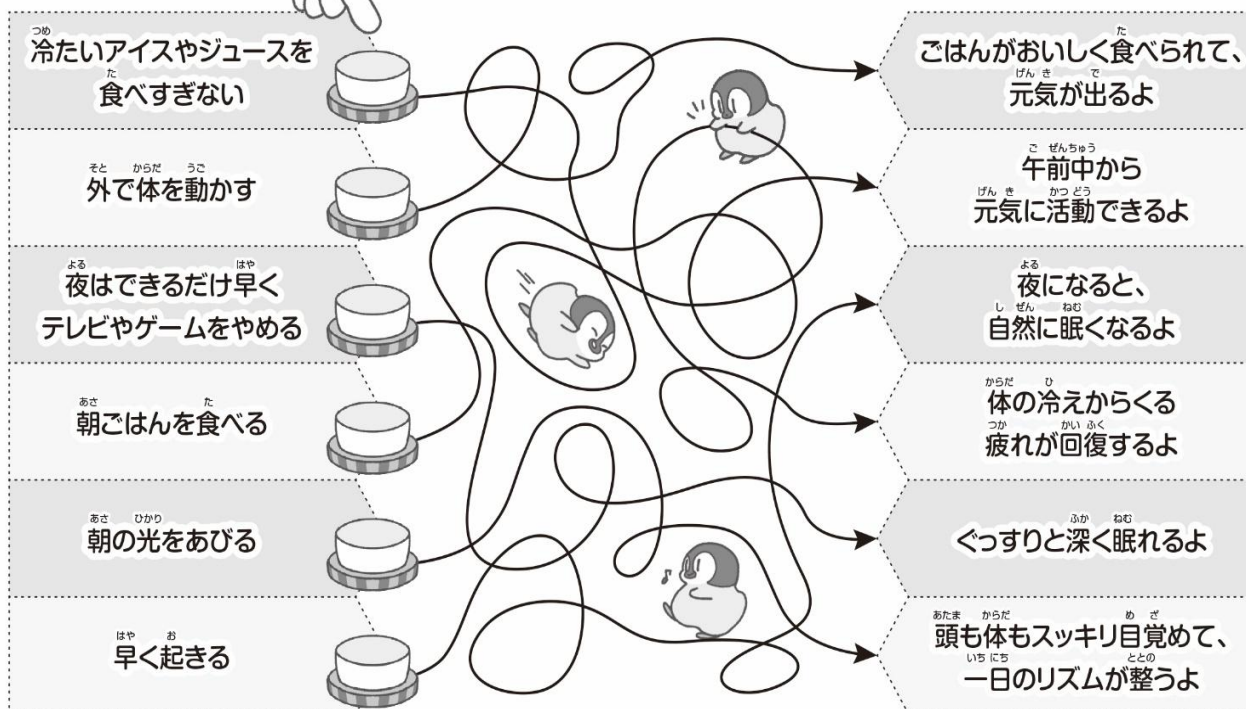
きょうから2学期がスタートです。今年の夏は、本当に暑かったですね。
この暑さは、9月も続くと予想されています。そのため、運動会の練習でも熱中症が心配されます。体調管理をしっかりと、少しずつ学校生活のリズムに慣れていきましょう。



切り替えスイッチを押してみよう!



これがスイッチ 押したらどうなるの?

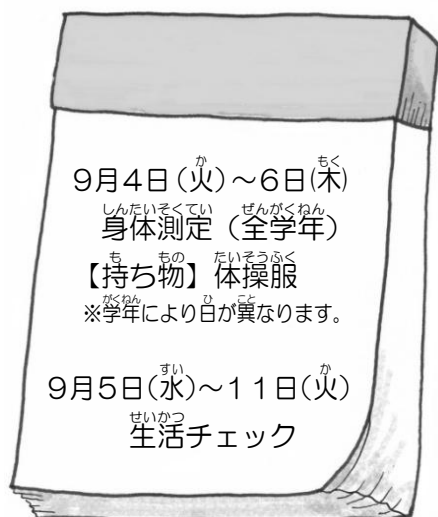
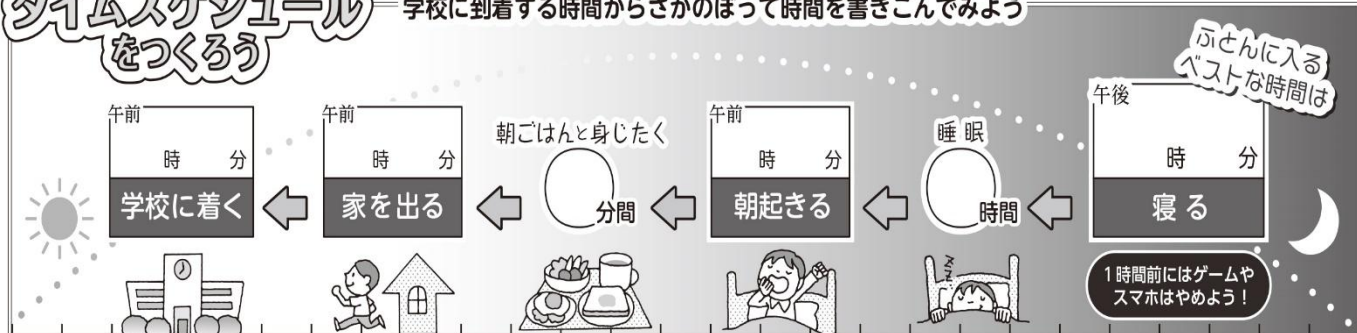


せいかつ ～生活チェックについて～

9月5日(水)から11日(火)にかけて、第2回「生活チェック」があります。
まだ身体が夏休みモードになっている人は、この機会に学校モードへ切り替えましょう。

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



スポーツの秋こそ注意 熱中症

気をつけたいのは、こんなとき

- ☐ 下痢をしている
- ☐ 熱がある(熱っぽい)
- ☐ 疲れがたまっている
- ☐ 睡眠不足
- ☐ 熱中症になったことがある

天気

- ☐ 急に気温が上がった
- ☐ 湿度が高い

☑ 水分補給をしっかりとる。

☑ 体調が悪いときは無理をしない。



おうちの方へ



運動会の練習中はたくさん汗をかきますので、お茶を多めに持たせてください。また、保護者の方が必要であると判断した場合、9月3日から運動会当日までの期間限定で、お茶と一緒にスポーツドリンクの持参も可能です。ただし、市販のスポーツドリンクは糖分が多いため、できる限り糖分控えめのものを選んでください。また、常温放置による雑菌の繁殖・水筒に入れる場合は金属の腐食にも十分ご注意ください。



★オススメの飲み物★

- ・お茶 1ℓ
 - ・塩 1～2g(ひとつまみ)
- よくかき混ぜて完成!

