

# ほけんだより



令和6年9月2日  
東条学園小中学校

なが なつやす お がっき はじ  
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。

まだまだ、あつ ひ つつ ねっちゅうしょう ちゅうい ひつよう がつ たいいくたいかい れんしゅう  
まだまだ、暑い日が続きます。熱中症にも注意が必要です。9月は、体育大会の練習

はじ きそくただ せいかつ ころろが たいちようかんり  
が始まります。規則正しい生活を心掛け、体調管理をしましょう。

せいかつ みなお  
「生活リズム」を見直そう！！  
～「休みモード」から「学校モード」に切り替えよう～

せいかつ  
こんな生活していませんか？

よるおそくまでお  
夜遅くまで起きている



あさ朝、起きられない



あさごはんをた  
朝ごはんを食べない

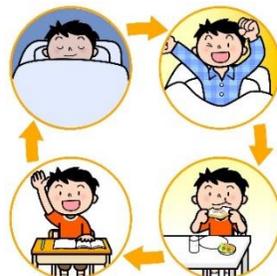


すず へや すす あつ  
涼しい部屋で過ごし、暑さになれない



なが なつやす す せいかつ  
長い夏休みを過ごし、このような生活になっていませんか？

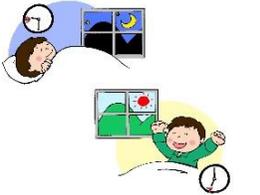
がっき げんき たの がっこうせいかつ す  
2学期も、みんなで元気に楽しく学校生活を過ごせるように、  
せいかつしゅうかん みなお やす  
生活習慣を見直し、「休みモード」から、「学校モード」に切り替え  
ましょう。



## たいちようかんり 体調管理のポイント5つ

はやね はやお  
①早寝・早起きをしましょう。

すいみん たいいくたいかい れんしゅう からだ つか  
・しっかり睡眠をとりましょう。体育大会の練習により、体はとても疲れやすくなり  
ます。「疲れた！」と感じた日は、いつもより早めに寝ましょう。



あさ た どうこう  
②朝ごはんを食べてから登校しましょう。

たいいくたいかい れんしゅう はじ げんき す あさ かなら た  
・体育大会の練習が始まります。元気に過ごせるように、朝ごはんを必ず食べてから  
どうこう  
登校しましょう。1日の活力になり、熱中症予防にもつながります。



すいとん ちゃ おお も  
③水筒(お茶)を多めに持ってきましょう。

すいぶん おお も く じさん  
・水分を多めに持って来るようにしましょう。スポーツドリンクの持参もOKです。  
きゅうけい かなら すいぶんほきゅう  
・こまめに休憩をとります。必ず水分補給をしましょう。



ぼうし わす も  
④帽子を忘れず持ってきましょう。

うんどうじょうれんしゅう ぼうし ぼうし あたま おんど  
・運動場練習では、帽子をかぶりましょう。帽子をかぶることにより、頭の温度  
じょうしょう  
の上昇をおさえることができ、熱中症予防につながります。



あせ も  
⑤汗ふきタオルを持ってきましょう。

あせ べんり きゅうけいじ あせ  
・汗ふきタオルは、とても便利です。休憩時には、汗をふくことはもちろん、タオル  
くび ひ  
をぬらして首を冷やすこともおすすめです。熱中症予防につながります。

