

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 こころが 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

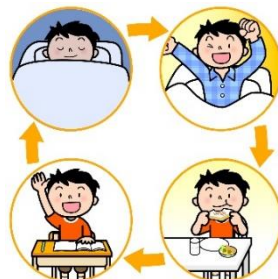


すず へや すす あつ
涼しい部屋で過ごし、暑さになれない



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？

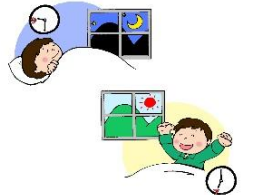
がっき げんき たの がっこうせいかつ す
2学期も、みんなで元気に楽しく学校生活を過ごせるように、
せいかつしゅうかん みなお やす
生活習慣を見直し、「休みモード」から、「学校モード」に切り替え
ましょう。



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。

