

すこやか

藤沢市立俣野小学校

2024. 9. 2

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標： けがを予防しよう

ことし なつやす たの うち
今年の夏休みは、楽しむことができましたか？お家でのおも
びり過ごす人、お出かけを楽しんだ人、色々な人がいたとおも
います。いよいよ2学期が始まります。2学期は行事もたくさ
んあって、みなさんの活躍が楽しみです。少しずつ、学校のリ
ズムに体を慣らして2学期も元気いっぱい学校に登校し
てきてくださいね！

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！

これから、運動会の練習が始まります。まだまだ暑さが
残る中なので、熱中症がとても心配です。水分補給のポイン
トは、のどがかわく前に、こまめにとることで、外に出る前、
体育の前には、しっかり水分をとりましょう。また、熱中症
になりにくい体を作るため、早めに寝て、朝
ごはんを食べてから学校に来ましょう！



規則正しい生活★をしよう

きょう げん き とう こう まい
今日も元気に登校しましたか？ 毎
にち たの き そく ただ せい せい
日、楽しく過ごすために、規則正しい生
活をして、体の調子を整えましょう。
そのためには、こんなことに注意しま
しょう(できた人は、○をつけましょう)。



早めに休んで、
夜、ぐっすり寝た



朝ごはんを食べた

ゲームをしたり、
動画を見たりする
時間の約束を守った



外遊びや
スポーツをした

おやつを食べすぎなかった
(おやつを食べても、
夕ごはんはきちんと
食べられたら○)



夕ごはんを食べた

いくつ○がつきましたか？ 全部○になるよう、がんばってみま
せんか？

保護者の皆様へ

いよいよ2学期が始まりました。今年の夏も暑さが厳しく、日中、子どもたちを外で遊ばせるのがなかなか難しかったのではないかと思います。学校が始まると、登下校や移動教室での階段など、活動量も増えますので、疲れをうったえる子がいるかもしれません。早めに寝かせるなど、お子さまの体調に合わせ、生活習慣を整えていただけたらと思います。

2学期も、感染症の大きな流行を防ぎながら学校生活を送れたらと思っています。体調が悪い時は無理をせず、ご自宅にて様子を見ていただけたらと思います。ご協力お願いいたします。

《計測を行います》

9月上旬に計測を行います。子ども達もどれくらい成長したか、いつも楽しみなようです。計測当日は、薄手の洋服で登校するようにしてください。また、髪の毛を縛っている人は、ポニーテールや頭頂部の飾り等、身長が測りにくい髪型は避けるようにしてください。ご協力お願いします。

9/3(火)	9/4(水)	9/5(木)	9/6(金)
6年	4年	またの学級	2年
	5年	1年	3年



“秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど)も関係していると言われています。



秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする

