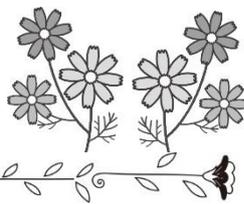


ひだまり

ほけんだより No.6
上市町立陽南小学校
令和4年9月1日



2学期は運動会や学習発表会等、いろいろな行事があります。子供たちが元気に参加できるよう、『早寝早起き』や『3食きちんと食事をとる』など、規則正しいリズムで生活できるように、ご協力よろしくをお願いします。



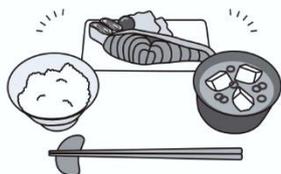
また、運動会までは練習のために汗をかく機会が多いです。1学期同様、お子さんに合わせた十分な量の水分を用意し持たせてください。汗をそのままにしておきますと、体調不良やかゆみ等の肌荒れの原因になりますので、タオルの準備もお願いします。



けが 予防 4つのコツ

朝ごはんを
食べる

体や脳がエネルギー不足だと、
思うように動かせません。



無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら
休みましょう。

しっかり
ウォーミングアップ

体を温め、
動かす準備をしましょう。



運動後のケアも
忘れずに

ストレッチをして筋肉をほぐし
十分な睡眠で体を休めましょう。

普段から、気を付けることで、防げるけががあります。

家庭では特に、「朝ごはん」や「睡眠」、「朝の健康観察」に気を配っていただき、お子さんの体調管理をよろしくをお願いします。

また、運動会では親子競技が行われる予定です。普段、運動から遠ざかっている大人の方がけがをすると、重症になりやすいようです。

お子さんと一緒に運動会に向けて、今から体調を整えておくと、けが予防に効果的です。

—感染症対策に関するお願い—

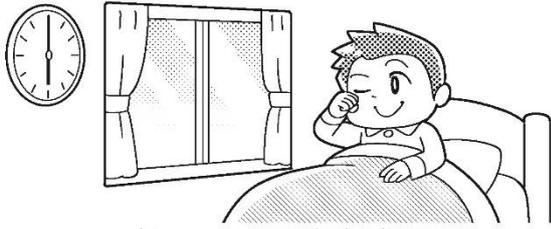
この夏の新型コロナウイルス感染症の感染拡大は、いまだ安心できない状況が続いています。

2学期が始まり、子供たちは集団での活動が多くなります。学校では、これまで通り、『三密』（密集、密接、密閉）を避け、手洗い・消毒の徹底、給食時の黙食を行いながら、教育活動を進めていきたいと考えています。

家庭においても、「朝の健康観察」（体温測定）や規則正しい生活リズムで過ごすなど、引き続き感染症予防に努めていただきますようお願いします。また、発熱、のどの痛み、咳、倦怠感等が見られましたら、学校へ連絡いただき、ご家庭で休養してくださるようお願いします。

♪ 正しい生活リズムを取りもどそう ♪

早ね早起をしよう



夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

朝日を浴びよう



朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

朝食を食べよう



朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

運動をしよう



日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

夏休みは、どのように過ごしていましたか？ 決まった時刻に起き、食事をしていましたか？

「規則正しい生活を送るのが難しかった」という人は、上の4つのことにチャレンジしてみましょう。

特に、決まった時刻に起きて、朝日を浴びるようにすると、脳から幸せを感じるホルモンと言われる「セロトニン」が出てきて、すっきりと目覚めることができ、生活のリズムが整ってきますよ。

© 少年写真新聞社 2022



運動するとき チェックしよう かきくけこ

かみ（髪）はまとめておこう

きつてあるかな？
手足のツメ

くつのサイズは
合っている？

ケガ予防の
準備運動

こまめに水分
忘れずに



運動会に向けて

チェックしよう！



9月の保健行事

21日（水）身体計測・視力検査

2・4・5年

22日（木）身体計測・視力検査

1・3・6年