

ほけんだより 9月

令和6年8、9月
院庄小学校
保健室

うんどうかい れんしゅう 運動会の練習がはじまります！～保健室からのお願い～

★朝ごはんを水分をかならずとってきましょう。

→朝は、寝ている間にかいた汗で、水分が不足しがちです。朝ごはんを食べることで、水分と塩分をとることができます。必ず朝ごはんは食べて登校しましょう。

★すいみんをしっかりとりましょう。

→すいみん不足だと、熱中症にかかりやすくなります。

★こまめに水分をとりましょう。

→「のどがかわく前に」「すこしずつ」がポイントです。

げんきで、ケガなく、楽しい運動会に
なったらいいですね♪



～保護者の方へ～

2学期に入ると、運動会の練習も始まります。

いつもより多めに水分を持たせてください。

水筒を2本持って来ることも良いでしょう。

熱中症対策には、水分だけでなく塩分も補給する必要があります。今年も猛暑となっておりますので必ず毎日、お茶を水筒に入れて持って来てもらうよう、よろしくお願い致します。お茶に塩をすこし入れて持ってくるのもおすすめです。

保健室にもOS-1（経口補水液）等を準備し、いざという時に備えていますが、正しい水分補給で熱中症を予防しましょう。

また、運動会練習期間中は、熱中症予防のためにも特に、「早く寝る」「朝ごはんを食べる」等、声掛けをしていただけたらと思います。よろしくお願い致します。



夏は、そうめんなど「炭水化物」ばかりの食事になりがち。不足しがちな栄養素を積極的にとりましょう。

タンパク質		
肉（鶏ササミ、豚ヒレ肉 など）	魚（マグロ、カツオ など）	大豆（豆腐、納豆、豆乳 など）
卵		
ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
うなぎ 豚肉 卵	レバー 牛乳 納豆	キウイフルーツ 赤ピーマン ブロッコリー

9月の保健目標 元気に運動をしよう

2学期 生活リズムの切りかえ うまくできる？

こんなことない？

朝。できることなら **起きたくない**



いいぞ！



睡眠をしっかり確保するには何時に寝ればよい？ ふとんに入る時間を決めよう。

朝ごはん？ **食欲ない...**



いいぞ！

寝る直前までおやつを食べてない？ 朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。

下痢だ...
便秘だ...



いいぞ！

冷たいものを食べすぎてない？ 便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...
ちっとも眠くならない



いいぞ！

スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠くなります。

なんかぐっすり眠れてない気がする



いいぞ！

スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない？ 昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。