

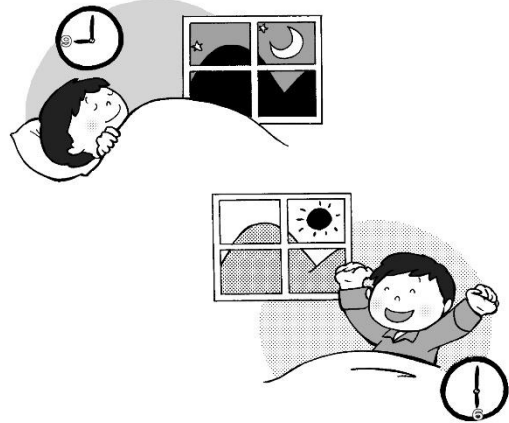
ほけんだより

令和4年(2022)9月15日
豊中市立新田南小学校 (NO.6)

9月も半ばになりました。だんだんと気温が下がることを期待していましたが、まだまだ暑く、むしろ暑い日もありそうです。

わたしたちの体調はお天気とも関係があり、体調を整えるための工夫も必要です。運動会の練習も少しずつはじまります。いい体調で力を発揮できるように、そして何よりけがをしないよう毎日の生活を工夫していきましょう。

げんき うんどう
元気に運動して、けがもふせぐためのたいせつな5つの約束



①夜は早くねて疲れをとろう
すいみんは練習の疲れをとるためにとても大切。早めにふとんに入ってたっぷり寝たら、朝、元気に起きられるよ



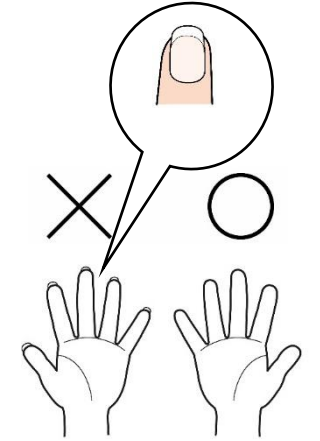
②朝ごはんを食べよう
朝ごはんからだや脳にしっかり栄養を補給しよう。
午前中から集中力もあがって練習にとりくめるよ



③準備運動をしよう
いきなり練習をはじめるとけがにつながるよ。ゆだんせずしっかり準備運動をしよう



④こまめに水分補給
休み時間や、練習の始まる前に水分をとっておこう。こまめな水分補給で、熱中症をふせぐことができるよ
スポーツドリンクを持ってきてもいいです。



⑤手足のつめを切ろう
爪が伸びていると、自分も友だちもけがをすることがあるよ。
手足のつめを切っておこう

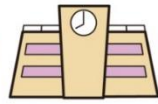
おうちの方へ
ひきつづき、朝の検温と健康観察をお願いします。

いつもと違う体調の時や欠席、遅刻(の場合は登校予定時刻)の連絡も、コドモンでお知らせください。

ほけんいいん
保健委員が、外の熱中症計で、暑さ指数を確認して保健室前に掲示してます

テラスにて測定
保健室前に掲示

「きょうは
げんじゅうけいかい
嚴重警戒だ」
(確認しにきた1年生)



お家の方へ

つづ もうしょ ねっちゅうしよう ようちゅうい しんがつき はじ
続く猛暑で熱中症に要注意の新学期が始まっています。

うんどうかい れんしゅう こき はげ じゅうぶん
運動会の練習では、呼吸が激しくなり、十分な
こきゅう
呼吸ができなくなるリスクがあるため、(感染拡大
ぼうしたいさく うえ ぜんいん はず こえ
防止対策の上) 全員にマスクを外すよう声をかけ
ていきます。ご理解ご協力よろしくお願ひします。



がっ がっ けいじばん ☆8月9月の掲示板

がっ み 7月に見たパワーポイント (こえ しゅつえん ほけんいんかい) より
ねっちゅうしようよぼう

- ・熱中症予防
- ・飲みものに入っている糖分について

