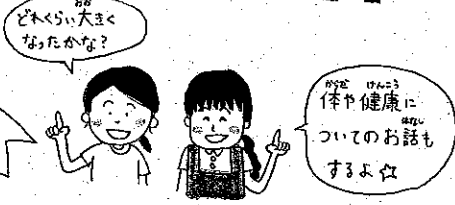


夏休みがおわりました。みなさん充実した夏休みに
なりましたか？ 今日から2学期です。久しぶりの学校
にドキドキしている人もいるかもしれませんが、みな
さんが毎日元気にすごすことができるように、保健
室から応援しています。

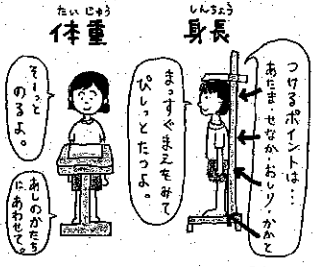


高川ほけんニュース



2学期の二測定をします！ (二測定...身長と体重の測定)

8/27(火) 6年生 骨のひみつ	8/30(金) 3年生 おし歯予防について
8/28(水) 5年生 大切なすみか	9/2(月) 2年生 けがをふせごう
8/29(木) 4年生 歯周病予防について	9/3(火) 1年生 トイレのつかいかた



- 二測定の日には上下体操服を測定します。体操服を忘れずに。
- かみの毛はうしろや高い位置でくくらないで下さい。身長が測れません。

おしらせ
・はがきカレンダーを提出してね！健康委員がチェックします。
・夏休みの間にお医者さんへ行って治療報告書を書いてもらった人は提出しましょう！

夏バテしていませんか？

「夏バテ」ってどんな症状がでるの？

- 眠れない
- 体がだるい・やが気が出ない
- 頭が痛い
- 食欲がない

原因はこんな生活！

夜ふかし

睡眠不足になると
疲れがとれなくな
ります。

冷えすぎた部屋

外と室内の温度差が
大きかったり、寒い部屋
に長くいたりすると、体
温調節がうまくできませ
ん。

冷めたいものばかり食べる

冷めたいものばかりとり
お腹が冷えると、胃腸
の調子が悪くなります。

部屋でゴロゴロ

汗をかく機会がへ
ると、体温調節がうまく
できなくなります。

夏バテをやっつけるにはどうすればいいかな？

**睡眠も
きっちりとうろう！**

しっかりと眠ると、
疲れがとれます。

**エアコンの温度
を下げすぎない
ようにしよう！**

室温が28℃位に
なるよう調整しよう！

**ごはんをしっかり
食べよう！**

毎日食、できるだけ
同じ時間に食べよう！

**適度な運動を
しよう！**

適度な運動で汗をかく
ようにしよう！水分補給
も忘れずに！