



大仁北小 ほけんだより NO.8 8月26日



ほっと

おうちの人と
一緒に読んでね!



34日間の楽しい夏休みが終わり、2学期のスタートです。みなさんはどんな思い出ができましたか？まだまだ暑い9月ですが、運動会練習もはじまります。気持ちを切り替え、元気に学校生活を送っていきましょう。

8月の予定

8月29日(月)	発育測定	5,6年
8月30日(火)	発育測定	3,4年
8月31日(水)	発育測定	1,2年

発育測定の時、保健のお話をします。どんな話だったか、おうちの方にも話してみてください。

運動会練習に向けて

~けがをしないために大切なこと~

・手足のつめは切る

・早ね早起き朝ごはん

・くつのひもはしっかり結ぶ。

・サイズのあったくつをはく。

・赤青ぼうしをかぶる。

・準備体操をしっかりとやる

・先生の話をよく聞いて、

ルールを守る

運動をするとどんないいことがあるの？

胃や筋肉を強くする

内臓の健康を保つ

血液の流れがよくなる

ぐっすりとおねむれる

ほかにも
・ストレスを解消する
・肥満を防ぐ
など

朝食は必ず食べてこよう！朝食を食べると...

すぐに体温が上がりはじめる！

脳の温度も上がり、体も脳も調子よく働くことができる！

すい ぶん

水分をしっかりとろう！！

① 朝、起きてすぐ



起きたばかりの体は、軽い脱水症状を起こしています。空腹時に水を飲むことで、便の出もよくなります。

② 遊ぶ前、遊んだ後



活動の前にコップ一杯の水を飲むと、適度な汗をかいて、体温が上がるのを防ぎます。

③ 入浴前、入浴後



入浴中は大量に汗をかきます。入浴前後の水分補給で脱水症状を防ぎましょう。

あせ

いろいろな汗

☆下着や体操服などの着替えが必要な人は持ってきましょう。

汗は私たちのからだにとってなくてはならない大切なもの。暑いときに汗をかくことで、私たちは体温があがりすぎないように調節することができます。でも汗をかくのは暑いときばかりではありません。

●暑いとき、体温を下げるためにかく汗



汗がじょう暑するときに、体温を下げてくれます。

●緊張したときにかく汗



汗ってなんだろう？

汗の99%は水分。その他に塩分やミネラルなどが含まれているよ。



たくさん汗をかいたときは、水分だけでなく塩分も補給しようね。

じゅ しん

受診はすみましたか？

夏休み中に歯や視力の病院受診をした人は、証明書(歯科:黄色 眼科:緑色)を提出してください。まだ受診をしていない人は早めの受診をお願いします。

