

# ほけんだより

9月  
-September-

おうちのひと  
いっしょによんでください

令和4年9月  
園田北小 保健室

## 9月の保健行事

### 身体測定

- 1日(木) いずみ学級
- 2日(金) 1年生
- 5日(月) 2年生
- 6日(火) 3年生
- 7日(水) 4年生
- 8日(木) 5年生
- 9日(金) 6年生



### ★ 身長と体重を測ります

- 体操服の準備をおねがいします
- 身長の測りやすい髪型で!  
(大きな髪飾りやお団子は避ける)



## たいいくたいかい れんしゅう 体育大会の練習がはじまります

### あさ 朝ごはんを食べてこよう!

朝ごはんを食べないと、体の水分や塩分のタンクが空っぽの状態で午前中を過ごすことになってしまいます…

### こまめに水分補給をしよう

#### むぎぢや 麦茶



- ☺ 体をひやしてくれる
- ☺ ノンカフェイン
- ☺ ごくごく飲める
- ☹ 塩分が入っていない

こまめな水分補給にはピッタリ!  
足りない塩分は食事で補うとよい。

#### スポーツ ドリンク



- ☺ ノンカフェイン
- ☺ 塩分補給ができる
- ☹ 砂糖がたくさん入っている
- ☹ 飲みすぎるとむし歯や肥満、糖尿病の原因にも…

#### ダラダラ飲みは要注意!

必要な時に“適量”を心がけて

## ケガにちゅうい!

ケガの予防には、

- ① 体調管理
- ② 準備運動
- ③ 整理運動

の3点セットが大切!



- ★ 保健室には経口補水液(OS-1)を常備しています。  
熱中症が疑われる場合には経口補水液を使用します。
- ★ 暑さ指数計を運動場と体育館に設置して、暑さ指数(WBGT)をチェックしています。数値が高いときには運動を中止することがあります。

## 【おうちの方へ】新型コロナウイルスについて

第7波がまだまだ続く中での2学期のスタートとなりました。

学校でも手洗いや換気など、引き続き気を付けていきたいと思ひます。

また、濃厚接触者の自宅待機期間が原則5日間に短縮されています。

詳しくは尼崎市のHP等をご覧ください。

感染対策へのご協力  
ありがとうございます。

