

ほけんだより

9月
September

うちのひと
いっしょによんでください

令和5年9月
園田北小 保健室

9月の保健行事

身体測定

- 1日(金) いずみ学級
- 4日(月) 1年生
- 5日(火) 2年生
- 6日(水) 3年生
- 7日(木) 4年生
- 8日(金) 5年生
- 11日(月) 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
- 身長しんちようの測りやすい髪型かみがたで!
(大きな髪飾りやお団子だんごは避ける)



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

あさごはんを食べてこよう!

朝ごはんを食べないと、体の水分すいぶんや塩分えんぶんのタンクが
空っぽからっぽの状態じょうたいで午前中ごぜんちゆうを過ごすことになってしまいます...

たっぷりすいみんをとろう!

いっしょうけんめい体を動かした分、体を休ませることが
大切です。夜ふかしはせず、早寝早起きを心がけましょう。



あさごはんにプラスすると
GOOD ☺



こまめに水分補給をしよう

むぎちや 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

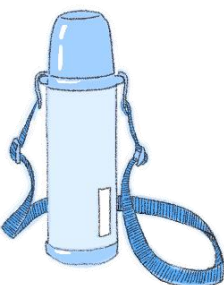


- ☺ ノンカフェイン
- ☺ 塩分補給ができる◎
- ☹ 砂糖さとうがたくさん入っている
- ☹ 飲みすぎるとむし歯むしはや肥満ひまん、
糖尿病とうりょうびようの原因にも...

ダラダラ飲みには要注意!
必要な時に“適量”を心がけて

すいとう せいけつ 水筒は清潔に!

- 使ったらその日のうちに洗う
- 台所用洗剤をつかう
- よくすすいでしっかり乾燥させる
- ふたやパッキンも分解して洗う



うちの方へ

- ★ 保健室には経口補水液けいこうほすいえき (OS-1) を常備しています。
熱中症ねつちゆうしやうが疑われる場合には、水分すいぶんと電解質でんかいしつの補給ほきゆうのため、経口補水液けいこうほすいえきを使用します。
- ★ 暑さ指数計あつしすうけいを運動場うんどうじやうと体育館たいいくかんに設置せつちして、暑さ指数あつしすう (WBGT) をチェックしています。数値すうちが高いときには運動うんどうを中止ちゆうしすることがあります。