

ほけんだより

令和5年 八万小学校 保健室

長い夏休みが終わり、二学期が始まりました。夏休みは元気に過ごせましたか?楽しい思い出はできましたか?少しずつ【お休みモード】から【学校モード】に体と頭を切り換えていきましょう。まだまだ暑い日が続きます。疲れているとき、体調が優れないと感じるときは、早めに布団に入り、体を休めましょう。

良い生活リズムで、二学期を元気に過ごそう!

9月より運動会の練習が始まります。ケガをしないために、熱中症にならないために、規則正しい生活を心がけましょう。

早寝・早起き

- ★筋肉や骨を成長させる成長ホルモンが出る。
- ★早起きすると、おなかがすいて朝ごはんをしっかりと食べられる。

眠っているあいだに・・・

成長ホルモンが出る。
病気に負けない体をつくる。

疲れがとれる。

朝ごはん

- ★体のリズムを整える。
- ★脳にエネルギーを補給する。

朝ごはんを食べると・・・

体温が上がり目覚める。

元気や、やる気が出る。

うんちが出やすくなる。

後期の身体測定があります!

夏の間に、どれほど成長したか確かめるため、身長や体重をはかります。視力は、学校生活に支障のない見え方かどうかの検査をします。検査の結果は全員にお知らせします。

日時	学年	準備物
4日(月)	6年生	メガネをかけている人は メガネを忘れずに 持ってきてましょう。
5日(火)	5年生	
6日(水)	3年生	
7日(木)	4年生	
8日(金)	2年生	
11日(月)	1年生	

熱中症に注意!

これからもまだまだ暑い日が続きます。水分補給をしっかりと、体調に応じて活動するなど熱中症に気をつけて生活しましょう。汗ふきタオル・水筒も忘れずに持ってきてましょう。