

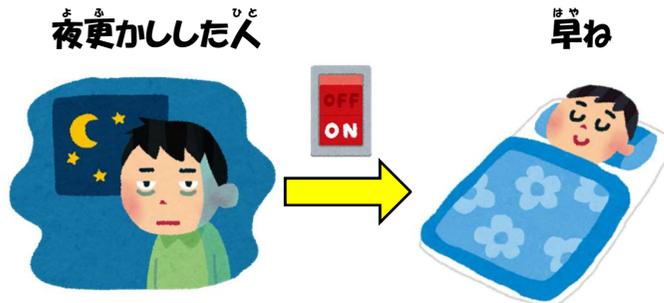
# はっぴー 9月号

上勝町立上勝小学校  
保健室  
2023/9/1

長かった夏休みが終わり、今日から2学期が始まりましたね。みなさん、心と体は元気ですか？長い休みを利用して、たくさん遊んでたくさんリフレッシュできたことと思います。みなさんの夏休みの思い出話をたくさん聞かせてくださいね。2学期も「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気に過ごしていきましょう。

## 「学校モード」にスイッチオン！

夏休み中の生活はどうでしたか。少し朝ゆっくり起きたり夜更かしをしてしまったりした人もいたかもしれませんね。今日からまた「学校モード」の生活リズムに戻して、元気に学校生活を送っていきましょう。



夜更かしをすると、疲れが取れないだけでなく、成長を妨げたり、病気になるやすくなったりします。低学年は9時、高学年は10時までには寝るようにし、質のよい睡眠を取るようにしましょう。



家にいると、お菓子やジュースなどおいしいものがたくさんあり、つい食べ過ぎてしまった人もいるのではないのでしょうか。成長期のお子さんにはいろいろな栄養素が必要です。1日3食、バランスよく食べましょう。



メディアを利用すること自体は悪いことではありません。1時間程度の利用であれば、気持ちをリフレッシュできる場合もあります。おうちの人としっかりとルールや時間を決めて、上手にメディアを使えるようにしていきましょう。

## もうすぐ運動会

～運動会を成功させるための5つのポイント～

今年も運動会の時期がやってきました。心も体も万全の状態当日を迎えられるよう次の5つのポイントに気をつけましょう。

### ポイント1 体調チェック

運動する前には、必ず体調チェックを行いましょう。体調が悪い状態で運動をすると、けがや体調の悪化につながります。体調がいつもと違う、何か変だと思ったら無理をせずに休むようにしましょう。

### ポイント2 朝ごはん

運動をすると、たくさんエネルギーを使います。朝ごはんを食べてしっかりエネルギーを補充しないとエネルギー不足で力が発揮できません。バランスよく朝ごはんを食べて最大限の力を発揮しましょう。

### ポイント3 準備体操

急に運動を始めると体がびっくりして、うまく筋肉が動かさなかったり、けがにつながったりします。体操やストレッチをして体をほぐしてから運動を始めるようにしましょう。

### ポイント4 こまめな休憩・水分補給

一生懸命に活動していると、休憩や水分補給を忘れがちになります。まだまだ暑い日が続くので、時間を決めて休憩や水分補給をするようにしましょう。

### ポイント5 服そうの工夫

熱中症や紫外線を防ぐためにも、外で活動するときには、必ず帽子を被りましょう。また、風を通しやすい下着や服を着ることで体温の上昇を軽減することができます。けがを防ぐためにも、自分の足に合ったくつを用意するといいですね。

## 元気いっぱい楽しい運動会にしましょう！！



### 保護者のみなさまへ

夏休みが終わりました。夏休み中のお子さまの様子はどうかだったでしょうか。夏休み明けは、生活リズムがなかなか戻らず、体調を崩すお子さまも多いです。くわえて、運動会練習や陸上練習も始まり、疲れがでやすくなります。学校でも子どもたち一人一人の体調をしっかり見ていきます。ご家庭でも心身の健康観察をお願いします。

さて、9月中旬に希望者を対象に色覚検査を行います。今年度は、過去に色覚検査を受けたことのないお子さまにのみ案内を出させていただきますので、希望者の方は申し込みをお願いいたします。

