えがお

令和５年８月２８日
保健だより　８・９月号
水戸市立千波小学校

２学期が始まりました。夏休みの生活はどうでしたか？夜遅くまで起きていて、朝起きられなくなっていませんか？起きる時間を一定にして、朝ごはんを食べることで生活リズムが整ってきます。できるだけ早く学校生活モードに切り替えていきましょう。

９月はまだまだ暑い日が続きます。水分補給と体調管理をして、熱中症の予防をしましょう。

９月の保健安全目標
- **朝食を食べて規則正しい生活をしよう**
- **安全に気を付けて運動しよう**

【８・９月の保健安全行事】

８月２９日（火）	発育測定	１・２時間目	５年生
		３・４時間目	６年生
８月３０日（水）	発育測定	１・２時間目	３年生
		３・４時間目	４年生
８月３１日（木）	発育測定	１・２時間目	１年生
		３・４時間目	２年生
９月　７日（木）	避難訓練	１時間目	
９月１４日（木）	照度検査（薬剤師の富山先生が来校し検査をします。）		

半袖体操服で測定します。靴下は、教室で脱いできてください。

まだまだ熱中症に注意

１日２Ｌくらいの汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。

★水分補給のポイント★
- **のどがかわく前に、コップ１杯分くらいをこまめに飲む。**
- **運動の前後に飲む。**
- **外遊びや体育の後は、体を冷やすことができるので、冷たい水を飲むほうが効果的です。**

水筒を持ってきましょう。

９月９日は救急の日

ケガをしやすいのはこんなとき!?

慌てているとき
周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき
「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき
前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

治療や検査は済みましたか？

１学期の終わりに治療や検査が必要な人に「健康診断結果のお知らせ」を再度配付しました。受診や検査をした人は受診報告書を担任の先生に提出してください。