

げんきな子



令和4年8月 吉田小学校 保健室

2学期がスタートしました。

これからもしばらくは暑い日が続きます。夏休みの生活リズムのままでは元気に学校生活をすごせませんね。「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけて毎日を元気に楽しく生活しましょう。



8・9月のほけんもくひょう
病気をなおそう
からだをきたえよう
生活のリズムをとりもどそう



体位測定(全学年・各教室)

健康手帳・体とう服用意

日(曜)	対象学年	日(曜)	対象学年
30日(火)	5年・6年	2日(金)	1年・2年
1日(木)	3年・4年	7日(水)	もれ者



生活リズムをとりもどそう！夏休みモードになっていませんか？

毎日元気に、いきいきと学校生活を送るために一番大切なことは、よい生活リズムをつくることです。理想的な睡眠時間の目安は、低学年：10時間以上、中学年：10時間、高学年：9時間は必要とされています。

夏休みの生活リズムのままだと、質の良い睡眠と時間が確保されないまま学校での生活を送ることになります。疲労感が蓄積し、意欲や体力の低下につながるものが心配ですね。2学期最初のスタートが肝心です。家族みんなで生活リズムにきをつけてみましょう。

「早ね・早おき・朝ごはん」を合言葉に、生活リズムを整え、学力、体力アップにつなげましょう！

暑さが続きます。



熱中症チェッカーでWBGT値を測定し、安全を確認中



熱中症警戒アラート発令日・WBGT(暑さ指数)31以上は運動中止

水分補給のタイミング・登校後・運動や外活動の20分前・休み時間ごと・下校前



9月9日は救急の日

吉田小 AED 保管場所 (2台)

1号館職員玄関入口

体育館玄関脇外壁