



## ほけんぎょうじ 8・9月の保健行事

しんちよう たいじゆう  
身長・体重の測定があります。

たい ふく  
体着服をもってきてください。

け あたま  
☆かみの毛は頭のてっぺんでむすば  
ないでくださいね。☆



8月	9月
28(水)6年生	3(火)3年生
29(木)5年生	4(水)2年生
30(金)4年生	6(金)1年生



## じょうず すいぶん 上手に水分ほきゅう しましゅう!!

まだまだ暑い日がつづきます。暑い日はたくさんの汗を  
かくので、熱中症を防ぐために、水分ほきゅうがかかせ  
ません。そのとき、ただお茶や水をのむだけではなく、次  
のことをおさえて、上手に水分をとることが大切です。



- 一度にたくさんのまず、コップ1ぱいくらいの量をのむ。
- こまめにのむ。(休けい時間、体育の前と後に少しずつのみましょう。)
- いつもの水分ほきゅうには麦茶や水などでよいが、大量に汗をかいた時には、塩分がふくまれたスポーツドリンクなどがよい。

お家の方へ・・・運動会の練習が始まると、いつもより多くの水分をとる必要が  
ありますので、水筒のお茶は多い目に持たせてあげてください。