

ほけんだより9月

令和8年9月1日

西脇小学校 保健室

No.5

さあ 2学期も本格的に始まったよ！

生活リズムをととのえて…

2学期よーいどん♪



夏休みモードをリセットして、学校を中心とした生活に切りかえていきましょう。

そして、9月半ばから運動会の練習が始まりますね。

まだまだ暑い日が続きますので、熱中症には気をつけましょう。

水分は多めに持ってきてきましょう。

「無理をしない」「早寝早起き朝ごはん」が大切です！

運動前の準備運動もしっかり行ってくださいね。応援しています▶



ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう！



朝起きたら太陽の光を浴びる



朝ごはんを食べる



ぬるめのお湯につかる

ヨーグルト
やバナナ、
スープなど
食べやすい
ものを。

38～40℃
のお湯に
5～10分
つかる

朝ごはんを食べよう

朝ごはん
食べた？

時間がなくて
食べてない…

朝ごはんは
体と頭のスイッチを
入れるんだよ。

おにぎり
パン
みそ汁
バナナ
ヨーグルト

これなら
食べられそう！

なんか
ぼーっとする…

朝ごはんをめくと、
頭と体のエネルギーが
足りなくなるよ。

朝ごはんのポイント

- ① なにかひと口でも食べる
- ② 主食を入れる
- ③ 食べやすいものでもOK
- ④ 少し早起きしてみる



～ 9 月の保健行事のお知らせ～

食後尿糖検査 があります。(5年生のみ)

9月8日 (火)



なんの検査なの??

給食を食べたあとの体の中で、エネルギー（糖）がうまく使われているかを調べる大切な検査です。

ご飯を食べると、体の中で「糖」が作られます。健康な体ではこの糖をエネルギーとして使いますが、体の状態によっては、食べたあとにおしっこへ糖が混ざってしまうことがあります。だから今回、給食を食べたあとの体の中で、エネルギー（糖）がうまく使われているか調べるみんなの健康を守る大事な検査です。

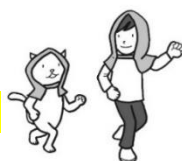
給食を食べた後、6限目に尿検査をします。
5年生保護者様には別紙で詳細をお知らせします。

* * * * *



「考えよう**防災！！**

生きぬく知恵と力を備えよう！



準備してますか？ 非常持ち出し袋

- ★すぐに持ち出せるところに置いておきましょう。
- ★中身は定期的に交換するようにしましょう。
(消費期限・使用期限に注意！)

【袋の中身 (例)】

非常食・水・携帯ラジオ・
懐中電灯・救急医薬品・現金・
衣類・タオル・トイレットペーパー・
ウェットティッシュ・マスク・
レインコート・簡易トイレなど

