

すこやか

2019年8月27日
和歌山市立小倉小学校

2学期がスタートしました。みなさん夏休みは元気に過ごせましたか？友達と遊んだり、家族で出かけたり、普段できない体験をして、楽しく過ごせたのではないかと思います。先生も、バーベキューや水遊びを楽しみました。また、みなさんの、楽しい思い出話を聞かせてくださいね。

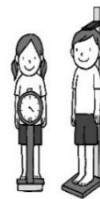
さて、夏休みが終わって、もうすぐ9月に入りますが、強い日差しは夏のまま。さらに、長い休み中の生活リズムから抜け出せず、睡眠不足、何となくだるい、ボーッとする…。疲れがたまっているうえに暑さも重なって、体調を崩してしまう人が増える時期です。運動会の練習も始まりますので、もうしばらくは、今までと同じように、『熱中症対策』を忘れないように、気を抜かずに続けてほしいと思います。

8・9月の行事予定

8月28日(水) 身体測定1・2年生
8月29日(木) 身体測定3・4年生
8月30日(金) 身体測定5・6年生
9月25日(火) 健康相談9:30~11:30

(学校医佐藤先生)

☆身体測定は体操服でします。
体操服を忘れずに。
☆髪の毛が長い人は横で結んでおきましょう。頭の上では結ばないようにしましょう。



保健室前の掲示

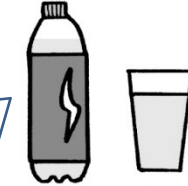
7月7日の七夕に合わせて、保健室前の掲示板に笹を作り、短冊を置いてみると、みるみるうちにみんなの願い事がいっぱいになりました。わかば学級のみなさんが、飾りも作ってくれてさらににぎやかになりました。みなさんの願い事がかないますように!(^^)!



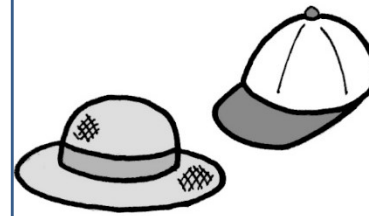
もう平気? まだあぶない! 熱中症

運動会の練習中は、スポーツドリンクを持ってきてもかまいません。

ただし、スポーツドリンクにはお砂糖もたくさん含まれていますので、スポーツドリンクだけにならないようにお茶や水なども必ず持ってきましょう。スポーツドリンクの代わりに、お茶にお塩を一つまみもオススメです。



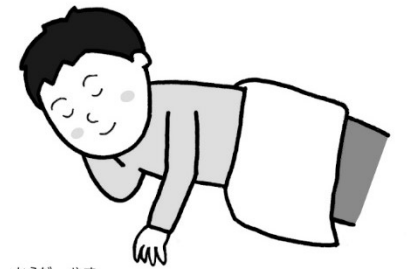
こまめに水分をとる



外に出るときはぼうしをかぶる

まだまだ暑さがつづいています

運動はときどき休けいしながら



体を休めてつかれをためない

その症状、夏バテかも



食欲がない



お腹の調子が悪い



よく眠れない
朝なかなか起きられない



体がだるい

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



ヨーグルトやバナナ、スープなど食べやすいものを。

朝ごはんを食べる



38~40°Cのお湯に5~10分つかる

ぬるめのお湯につかる