

がっき げんき
..... **2学期を元気にスタートするために!**

なつやす ちゅう きそくただ せいかつ おく ところ からだ なつやす
夏休み中は規則正しい生活を送ることができましたか？心と体を夏休みモード
がっこう き か せいかつ ただ たいせつ
から学校モードに切り替えるためには、生活リズムを正すことが大切です。メリハリ
せいかつ きも がっき
のある生活をして気持ちよく2学期のスタートをきりましょう。

すいみんじかん じゅうぶん
**睡眠時間を十分
としましょう。**

早睡 早起

しょくじ しょく あさひる
**食事は3食（朝昼
夕）しっかり食べま
しょう。**

朝食は特に大切

にっちゅう てきと からだ
**日中は適度に体
を動かしましょう。**

ふる
**ぬるめのお風呂にゆっ
くり入って、しっかり疲
れをとしましょう。**

リラックスタイム

あぎ たの
スポーツの秋 けがなく楽しく!

げんいん おも みちか ばあい ふせ つぎ
けがの原因は、思いがけないところや身近なところにある場合があります。けがを防ぐために、次の
き つ げんいん かんが
ことに気を付けましょう。また、けがをしてしまったときには、けがの原因についても考えてみましょう。

● **靴ひもはほどけていませんか？**

くつ ひもをむす
靴ひもを結ぼう

あし のサイズに合った
くつを
靴選びも大事!

● **手、足のつめはのびていませんか？**

つめをきろう

つめが長いと、自分だけでなく周りの
人をけがさせてしまうこともあるよ!

● **体調はよいですか？**

すいみんぶそく ちょうしょく た
睡眠不足や朝食を食べて
いないときは要注意!

● **からだを動かしやすい服装ですか？**

じぶん からだ あ
自分の体に合った
たいそうふく
体操服を着よう

ひ つづ ねっちゅうしょう ちゅうい 引き続き熱中症に注意!



まだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症に注意しましょう。熱中症になると、ひどい場合は命が危険な状態になることもあります。しっかりと予防をし、暑さに負けないようにしましょう。

熱中症にならないために...



水分補給をこまめにしよう



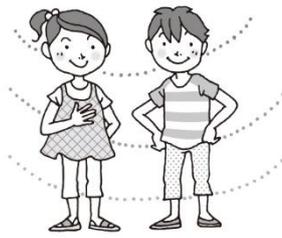
涼しいところで休憩しよう



外では帽子をかぶろう



体調が悪いときは
運動をひかえよう



ゆとりのある
風通しのよい服を着よう

◇保護者の方へ◇

- ①まだしばらくは暑さが続きますので、ご家庭でもお子さんの体調管理に気をつけられて、以下のことにご協力をお願いいたします。
 - 学校では活動量が多くなるため、たくさん汗をかきます。水筒には多めにお茶や水を入れて持たせてください。また汗を拭くタオルや着替えもあわせて準備をしてください。
 - 学校生活が始まり、体が疲れやすい上に、暑さでさらに疲れが増すと思われるかもしれません。ご家庭では、しっかり食事をして、夜ふかしを避け早めに休むようにしてください。
 - 体調面で心配なことがありましたら、担任又は保健室にお知らせください。
- ②夏休み中の受診結果（検査結果）や薬の変更、てんかん発作の様子等、担任又は保健室にお知らせください。
- ③1学期の健康診断の結果、受診の必要なお子さんには、お知らせの用紙をお渡ししました。夏休み中に受診された場合は、結果のお知らせを提出してください。

