



9月

ほけんだより

春日部市立宝珠花小学校

平成30年9月3日

保健室



暑さに負けずに2学期スタート♪

2学期がスタートしました。夏休みの思い出はたくさんできましたか？

夏休みは、早寝早起き朝ごはんを守り、正しい生活習慣で過ごせましたか？むし歯が見つかった人は歯医者へ行き、治療が済みましたか？2学期は、運動会から始まり、宝小フェスティバルなど宝珠花小学校としては最後のイベントが盛りだくさんです！！みんなで成功させるためにも、健康で過ごすこと、とても大切です。夏休みにのんびりと過ごしてしまっただけの人、急に体を動かすとケガにつながります。休み時間を使って少しずつ体を学校生活に慣らしていきましょう。



今年は、35℃を超える猛暑が続いています。2学期は運動会練習が始まります。学校でも休養をしながら練習を行います。普段の寝不足や朝食欠食が熱中症につながることもあります。生活リズムを正しく保ち、熱中症にならない対策をしましょう。



ぼうしをかぶろう！

こまめな水分補給

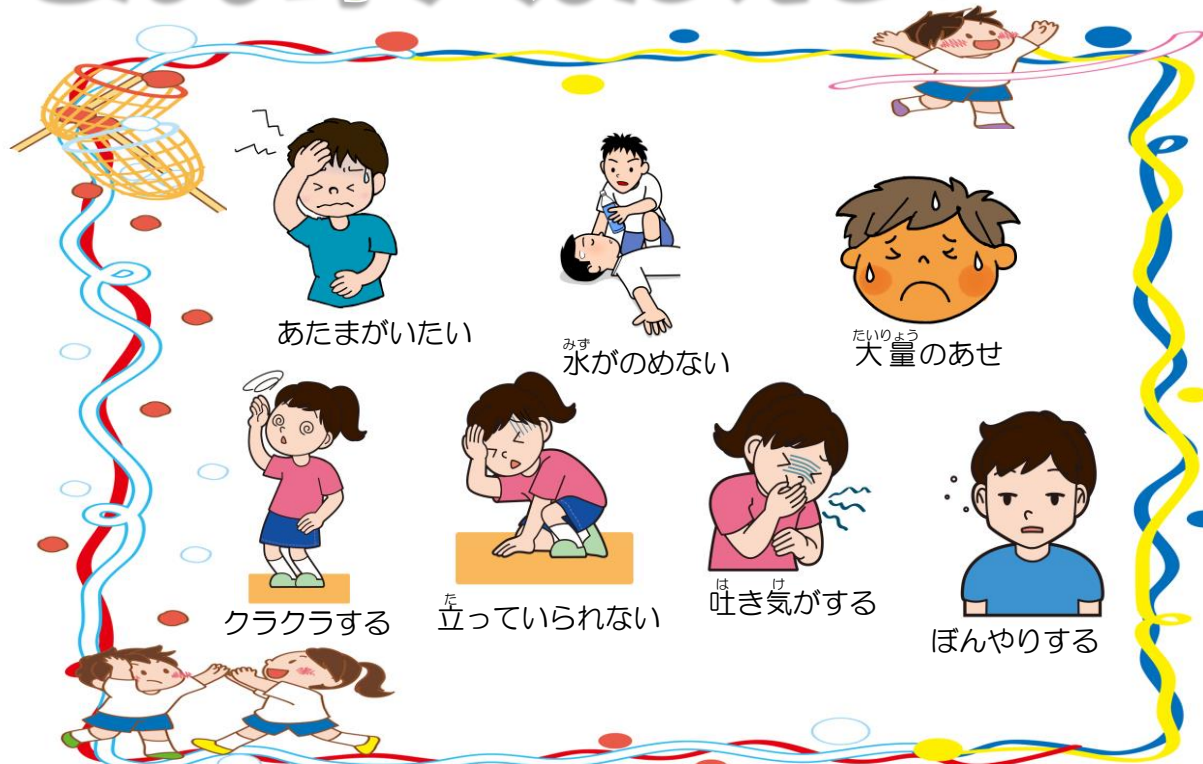


適宜休憩をとる！

正しい生活リズム！
早寝早起き朝ごはん



こんな時すぐおしえて！



あたまがいたい

水がのめない

大量のあせ

クラクラする

立ってられない

吐き気がする

ぼんやりする

9月の保健目標

からだをきたえよう



夏の切り替えスイッチを押してみよう！



これがスイッチ 押したらどうなるの？

