

ほけんだより 9月

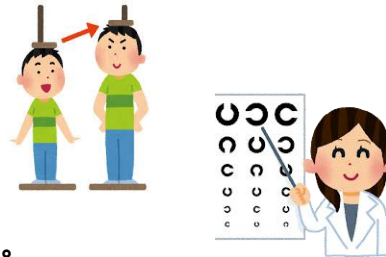
令和6年9月9日
千代田東部小学校
保健室

長い長い夏休みも、終わって2学期が始まりましたね。生活リズムを学校モードに切り替えられていますか？
2学期はたくさんの行事があります。生活のリズムを切り替えて、少しずつ学校の生活に慣れていきましょう。
さて、体育大会の練習が始まりますが、まだまだ暑い日も続きそうです。ステキな体育大会になるように、
怪我と熱中症に気をつけながら練習しましょうね。具合が悪くなったらすぐに教えてください。

2学期身体測定をしました！

身体測定・視力の結果を配付しています。

視力が落ちていた人は病院に行って、診てもらいましょう。



上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、
次のようなタイミングで
水分をとるとよいです。

例：起床時、運動中やその前後、
入浴の前後、就寝前など



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても
体は吸収しきれません。

1回あたり200mL
(コップ1杯)程度を目安に、
こまめにとるようにしましょう。



水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。
糖分の多いものや

カフェインの含まれたものは
日常的な水分補給には向きません。
なお、大量に汗をかいたときには、
スポーツドリンクなどの塩分が
含まれたものを飲みましょう。



水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも
水分がとれます。

例えば、ごはん100gには
約60gの水分が含まれています。
夏野菜のキュウリやトマト、
夏の果物のスイカなども
水分が多いです。



保護者の方へ

9月も暑さが続く予報が出ています。9月中旬からは体育大会の練習も始まり、熱中症など子供たちの体調が心配されます。ご家庭でも、十分な量の水筒とタオルを持たせる等、お子様の健康管理をよろしくお願いします。体育大会の練習期間はスポーツドリンクの飲用が可能です。

お子様の健康面で心配なことがありましたら、担任もしくは養護教諭までご連絡ください。

また、視力検査の結果、左右の視力に大きな差がある、視力が低下して見えづらいというお子様が見受けられました。早めの眼科受診をお勧めします。受診されましたら受診結果の提出をお願いします。

目の健康のために みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い



ねが
お願い
①

できるだけ外で遊ぼう！

外で過ごすすと近視になりにくいと言われているよ！

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね！



ねが
お願い
②

長い時間、近くを見続けないでね！

明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



近くで見ない

本や画面を目から
30cm以上離してね



時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう！



こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めないと
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする

