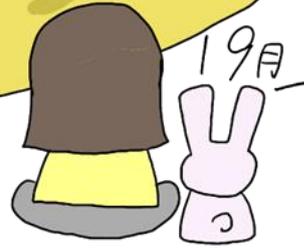


ほかんだより

令和5年9月1日

新地町立福田小学校 文責：長尾



2学期に入ってから2週間が経とうとしています。
 今の時期「初秋」とは言いますが、今年は9月に入ってもまだまだ暑さが
 続き、体の調子が心配されます。(昨年の今頃はお昼でも20℃台後半だった
 のが、今年は30℃を超える日も多いです…。)
 2学期は行事もたくさんあるので、みんなの力が十分に発揮されるよう、
 生活リズムを整えて、自分の体に向き合い、健康に過ごしましょう！

まだまだ暑い日続きます！ 上手に水分補給しよう。

飲み方は…

- × のどがかわいたら
たくさん飲む
- こまめに水分補給する

「のどがかわいた」と感じたときには、すでに体は『脱水』の状態になっていることがあります。のどがかわく前に飲むことが大切です。特に、**運動前・中・後**の水分補給を大切にしましょう！

運動中の水分、温度は…

- × ぬるい・温かい水
- 冷えている水

冷えている水は、体を冷やしてくれるだけでなく、体の中での吸収がよいので、すぐに水分を補うことにつながります。水筒には氷を入れてくれるといいですね。
 腹痛予防には、一気に飲まず、少しずつこまめに飲むことが大切です。

おうちでは…

- × 寝る前後は飲まなくていい
- 寝る前に1杯、
起きたら1~2杯飲む

夜寝ている間にコップ2杯の汗をかくといわれています。そのため、寝る前後にもきちんと水分補給をすることが大切です。
 また、汗では塩分も失われているため、朝食で塩分を補いましょう。

また熱中症予防には、

生活リズムを整えること

すいみん

あさ朝ごはん

服装を整えること

したぎ下着
はだぎ肌着

はんそで半袖
はんズボン

ぼうし

体調に合わせること

うんどう運動の
ちゆうし中止

やす休む

大切です。今年も様々なところで熱中症による事故が起こっています。特に、**休日涼しいところにずっといて暑さに慣れていない**と、週明けに熱中症になりやすくなります。休日にも**適度に汗をかく運動や入浴**をすることで、平日との暑さのギャップを減らすことにつながるため、意識して行うことができますよね。



9月の保健目標
ケガに気をつけよう

福田小ケガマップ ~1学期の様子から~



校庭



プール

たいいくかん 体育館

- 他にも…
- 投げたボールが目にあたる
 - すべり台や登り棒ですり傷ができる

など

- 雨の日の鬼ごっこ中に転ぶ
 - シャトルランでねんざ
- など



- 他にも…
- 消毒が目に入る
 - 消しゴムが目に入る
 - 給食台に指をはさむ
- など

トイレ

防ぐことができるケガもありそうですね！
周りに注意をした生活を送り、ケガを少なく、元気にすごしましょう☆
またケガをした場合も、早く治るように、**すぐ** **応急処置**をしよう！（ケガした時は教えてね）

9月の行事

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
③	4	5 水泳記録会 クラブ活動	6	7 水泳記録会 予備日	8	9
⑩	11	12 尚英中 三校交流 (4年生)	13 尚英中 三校交流 (4年生)	14 全校集会	15	16
⑬	⑭ 祝日 (敬老の日)	19 小児生活習 慣病予防健 診(4年生)	20	21	22 弁当	23 秋の遠足
⑳	25	26	27	28	29	30

健康委員会で

ケガ予防のポスターをつくりました！

健康委員会のみなさんが、ケガが多い場所を中心に、ケガ防止のためのポスターを作ってくれました。

場所は、

- ①校庭
- ②遊具
- ③体育館
- ④教室
- ⑤階段
- ⑥昇降口
- ⑦家庭科室



です。「ポスターを見て、ケガしないようにしてほしい」と願いを込めて、工夫して作ってくれたので、そのポスターを見つけたらしっかり読んで、みんなでケガを予防しましょう！