



夏休みは楽しく元気に過ごすことができましたか？長かった夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。夏休みの生活から学校生活へとリズムを切り替えて、元気に登校しましょう。

## 生活リズムを整えよう！

夏休み中の生活を振り返り、○をつけてみよう！

まいにちはやお <b>毎日早起き</b> ができた (はい・いいえ) 	まいにちあさ <b>毎日朝ごはん</b> を食べた (はい・いいえ) 	そとあそび <b>外遊び</b> をした (はい・いいえ) 
てあら <b>手洗い・うがい</b> ができた (はい・いいえ) 	でんし <b>電子メディアの使用時間</b> を決めて使った (はい・いいえ) 	しょくご <b>食後の歯磨き</b> ができた (はい・いいえ) 
<b>あいさつ</b> ができた (はい・いいえ) 	いえ <b>家の手伝い</b> ができた (はい・いいえ) 	まいにちはやね <b>毎日早寝</b> ができた (はい・いいえ) 

すべて「はい」  
正しい生活リズムで過ごせましたね。

「はい」が6~8こ  
もう少しで正しい生活リズムでした。

「はい」が5こ以下  
今日から生活を  
見直しましょう。

## 9月の予定

## 身体測定を行います！

- 9月 5日 (木) 2年生
- 9月 6日 (金) 1年生
- 9月 9日 (月) 4年生
- 9月10日 (火) 3年生
- 9月11日 (水) たんぽぽ学級・5年生
- 9月13日 (金) 6年生

体操服で行います。



どれくらい大きくなったかな？

## けがの予防について、お話をします！

1学期にけがで保健室を利用した人は、**406人**もいました。この数は昨年度よりも142人多く、西部小学校のけがが増えていることがよくわかります。どうしてけがをしたのか聞くと、「遊具の近くでおにごっこをしていた」「走ってはいけないところで走ってしまった」など、防ぐことができるけがが多くありました。そこで、身体測定の前に、けがを減らすために皆さんに気をつけてほしいことについてお話します。

あつ ひ つづ  
**まだまだ暑い日が続きます！**



保健室には「気持ちが悪い。頭が痛い。」など、体の調子がよくない子が来ます。暑い日は熱中症が心配されるので、水やお茶などを飲んだか聞くと、なんと「朝起きてから何も飲んでいない。」「ヤクルトしか飲んでいない。」と答える子がよくいます。

私たちは、寝ている間にコップ1杯の汗をかくとされています。そのため、朝起きたときは水分が足りておらず、カラカラです。朝起きたら、必ずコップ1杯の水分補給をしましょう。

の もの なん  
**飲み物なら何でもOK？**  
**そんなことはありません！**



ジュースに入っている角砂糖は **17個！?**



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



**熱中症** が起こるのは炎天下 だけじゃない！

**プールで**

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



**お風呂で**

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

**睡眠中に**

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。

