

ほけんだより

高篠小学校
保健室
NO.6
令和5年8月25日

2学期がスタートします！

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みはゆっくり過ごせましたか？ 夏休みモードから学校モードに切り替え、規則正しい生活をして、学校の生活リズムにもどせるようにしましょう。

夏休み明け生活チェック



よふかしせず、早く寝ていますか？



早起きができていますか？



おなかの調子はいいですか？



一日三食食べていますか？



体を適度に動かしていますか？



毎日お風呂に入っていますか？

服装を工夫しよう

暑い？ 寒い？ 何を着よう？

9月。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。お子さんの服選びのポイントは…



汗 対策に下着は必須

汗をかいたままにしておくとカゼや皮膚炎などの原因になることも。汗を吸う素材のものを選びましょう。

秋 のオシャレは重ね着で

朝晩は急に冷え込むことがあるので、体調を崩してしまうかもしれません。脱ぎ着しやすいもので上手に調節を。

声 かけが学びのチャンス

「これで体のきれいを守ってくれるよ」「少し涼しいから上着を着ようね」と、理由や必要性をわかりやすく説明してあげましょう。自分で考えるきっかけになりますよ。



運動会の練習が始まります



からだのあちこちが筋肉痛になってしまう可能性があります。普段から夜は早めに寝て、疲労回復に努めましょう。まだまだ暑い日もあります。水筒、汗ふきタオルを忘れないようにしましょう。

ストレッチでケガ予防

ふくらはぎとアキレス腱

太ももの裏

でん部と太もも(1)

でん部と太もも(2)

