

ほけんだより 9月

令和7年9月2日
一宮市立大和西小学校

が づ ほ け ん も く ひ ょ う
9月の保健目標

よ ほ う
けがの予防をしよう



なが なつやす お がつき
長い夏休みが終わり、2学期がはじまりました。のんびりしていた生活から心と体を切りかえましょう。
あつ ひ ね ち ゅ う し ょ う ひ ょ う き き げ ん き す
まだまだ暑い日がつづきそうですが、けがや熱中症などの病気に気をつけて、元気よく過ごしましょう。

＼ 気をつけて！ ＼

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

せ い か つ

生活リズムをととのえよう！

「夏ばて」ってきいたことありますか？夏ばてとは、暑さのために体がぐったりすることで、「つかれ」のことです。学校がはじまって、「だるい」「体がしゃきっとしない」ということがないように、まずは生活リズムをととのえるようにしましょう。

【 夏ばての原因は?? 】

あせをたくさんかくので、
体がつかれやすい。



冷たいものの食べ過ぎで、胃腸
が弱り、食欲がなくなる。



部屋の中と外の温度差が大
きいと、だるくなりやすい。



【 夏ばての回復方法 】

ぐっすり、しっかりねむ
て、体を休める。



かるい運動からはじめて、
あせをかくようにする。



すききらいせずに、バラ
ンよく何でも食べる。



※ 9/2（火）～7（日）は、生活ふりかえり週間です。
カードを見てチェックをして、学校のある生活リズムに早くもどきましょう。