

## スタート！ 大丈夫かな？ 夏バテ注意報・・・

なつやすみが終わりましたが、体はまだ休んでるような気がしませんか。もちろん元気いっぱいの子もいますが、早く学校用にもから

だをならして生活リズムをととのえていきたいですね。



## その 水分不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

**水分不足**

**汗をかく分、こまめな水分補給を**

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが 渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

必要なすいみんは、10～11 時間(大人 8 時間)

きょう 昨日 夜ふかしたから 眠い...

**睡眠不足**

**ぐっすり眠って汗をかきやすい体に**

熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

ずいぶん 涼しい部屋で ゴロゴロ、最高～

**運動不足**

**軽い運動で体を暑さに慣らそう**

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

# 運動会の練習が始まります！次のことに気をつけて！



★すいみんを十分にとる



★朝ごはんをしっかりと食べる

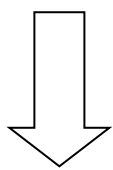
★準備運動をする



★自分の足に合ったくつをはく



★手足のツメを短く切る



## 子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの



甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。



### 生活リズム

### あ い う え お

あ

朝日を浴びて、朝ごはん  
エネルギーチャージ！

い

笑顔で「おはよう」！  
自分も相手も気持ちいいね

う

運動しているときも、  
のんびりしているときも、  
こまめに水を飲もう

え

栄養まんてん  
晩ごはんの後は、  
しっかり歯みがき♪

お

「おやすみなさい」で  
布団へダイブ！  
今日もいい1日だったね



## 保健行事 8.9月

発育測定

体着服で行います。

- 30日(水) 6年生
- 31日(木) 5年生
- ひまわり 1・2、たんぽぽ
- 1日(金) 4年生
- 4日(月) 3年生
- 5日(火) 2年生
- 6日(水) 1年生

夏休み明けから、給食後4年ぶりにはみがきをはじめます。ハブラシとコップに名前を書いてもってきてください。金曜日に持ち帰ります。

