平成２９年９月４日
大内西小学校

長い夏休みも終わり、２学期のスタートです。みなさん夏休みは元気にすごせましたか？
２学期は運動会や自然教室など楽しい行事がいっぱいです。だからこそ、まだまだ暑さが残るこの季節、体調をくずさないよう、「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を心がけましょう。

９月のほけん行事予定

１日（金）	環境衛生検査　安全点検	６日（水）	避難訓練（地震）
４日（月）	身体計測　【１・２・３年】	１６日（土）	秋季大運動会
５日（火）	身体計測　【４・５・６年】	２６日（火）～２９日（金）	自然教室　【３・４・６年】

朝、すっきり目が覚める

はい　**いいえ**

食事が楽しみで、おいしく食べられる。

はい　**いいえ**

おなかの調子がよい。

はい　**いいえ**

学校に行って友だちに会うのが楽しみ。

はい　**いいえ**

夜はぐっすり眠れる。

はい　**いいえ**

夏休みから２学期へ

生活のリズムをとりもどそう

睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めににふとんに入ろう。

おやつの食べ過ぎに注意！食事のときは少しずつでも、いろんな種類のものを食べよう。

朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに行く習慣を。

心配なこと、悩みがあったら、いつでも保健室に来てくださいね。

寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。

ハンカチ・タオルで汗をふこう！

汗はどうしてでるの？

人間の体温は36℃～37℃くらいに保たれている。

その体温をこえると、汗がでる。

その汗により、体温を36℃～37℃にもどす。

汗をかいて、そのままにしておくと･･･

熱がうばわれると、急に寒くなる。

体が冷たくなって、かぜをひいてしまう。

～運動会の練習が始まります～

汗をかいたら、タオルやハンカチでこまめにふきましょう。

また、着替えを持ってきて、運動後には着替えられるよう、工夫しましょう。