

ほけんだより9月

半田市立岩滑小学校
令和7年度9月号

9月の保健目標 **正しい運動と安全な生活をしよう**

2学期がスタートしました。夏休みはゆっくり過ごすことができましたか？ 休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、規則正しい生活に戻し、元気いっぱい活動できるとよいですね。

9月9日は救急の日です

まだまだ暑い日が続いていますが、暦の上では秋になりました。スポーツの秋でもあります。安全に気をつけて、体を動かして、元気に過ごせるとよいですね。

運動前後のストレッチ！
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ！



睡眠・食事はしっかりと！
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、
思わぬ事故の原因に！



スポーツの秋を安全に楽しむために



ユニフォームや靴など…
使う道具や防具の準備は万端に



「使い過ぎ症候群」に注意！
ときには休む勇気も必要です！

2学期の身体測定の日程

測定は体操服で行います。忘れずに持ってきてきましょう。また、髪の毛を結ぶ位置が、後頭部や頭頂部にこないようにしておきましょう。

	9月2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	9日(火)
朝の時間	のぞみ123	のぞみ45			
1時間目	4-1	3-2	2-2	6-2	1-1
2時間目	3-1	5-2	4-2		
3時間目	5-3	5-1	1-2	6-1	
4時間目				2-1	

まだまだ熱中症に気をつけよう

久しぶりに運動をした日、体調がよくない日は熱中症になりやすくなっています。しばらくは暑い日が続くそうです。引き続き熱中症に気をつけて生活をしましょう。

- 睡眠をしっかりとう
- 朝ごはんを食べよう
- 運動中や運動の前後に水分や塩分を補給しよう
- こまめに休憩をしよう
- 体調が悪いときは無理せず休もう



熱中症かなと思ったら…

- 日陰など、風通しのよい場所で衣服をゆるめて休む
- 意識がある場合は両手と両足を水につける
- 意識ががない場合は水道水をかけ、風を送る
- 吐き気やけいれんがない場合は、水や経口補水液、スポーツドリンクなどを飲む

