

ほけんだより 9月

れいわ ねん がつ にち もく とびたきゅうしょうがっこう ほけんしつ
令和6年8月29日(木) 飛田給小学校 保健室



まだまだ暑いので
しっかり水分補給を
しましょう。

“秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいもののとりすぎなど)も関係していると言われています。



秋バテ対策 ~自律神経を整えよう~

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休みはゆっくり休むことはできましたか? 休みの期間が長いとついつい寝る時間が遅くなってしまったり、朝起きることができなったり、生活リズムが乱れてしまうことがあります。生活リズムが乱れると、体調不良の原因になるので気を付けましょう。

気持ちを切り替えて2学期も元気に過ごせるといいですね。



が っ 保 けん ぎ ょう じ
8・9月の保健行事

けいそく
《計測》

ねんせい が っ に ち きん
6年生:8月30日(金)

ねんせい が っ み っ か か
5年生:9月3日(火)

ねんせい が っ よ っ か すい
3・4年生:9月4日(水)

ねんせい が っ い っ か もく
1・2年生:9月5日(木)



- 体育着で行いますので忘れないようにしましょう。
- お団子やポニーテールの様に頭頂部で結ぶ髪形は正しく身長が測れないことがあります。この日は頭頂部で結ばない髪形をお願いします。

に っ こ う い どう き ょう し つ ま え けん し ん
《日光移動教室前健診》

ねんせい が っ に ち きん
6年生のみ:8月30日(金)

は み が き し どう
《歯磨き指導》

ねんせい が っ に ち もく
3年生のみ:9月26日(木)



き そ く た だ せい かつ
規則正しい生活★をしよう

きょう げん き どう こう まい
今日も元気に登校しましたか？ 毎
に ち た の せ い
日、楽しくすごすために、規則正しい生
か つ か ら だ ち ょ う し と の
活をして、体の調子を整えましょう。
そのためには、こんなことに注意しま
し ょ う (で き た 人 は、○ を つ け ま し ょ う)。



<input type="checkbox"/>	ほ や や す 早めに休んで、 よ る ね 夜、ぐっすり寝た	
<input type="checkbox"/>	あ さ た 朝ごはんを食べた	
<input type="checkbox"/>	ゲ ー ム を し た り、 ど う が み 動画を見たりする じ かん や く そ く まも 時間の約束を守った	
<input type="checkbox"/>	そ と あそ 外遊びや ス ポー ツ を し た	
<input type="checkbox"/>	お や つ を 食 べ す ぎ な か っ た (お や つ を 食 べ て も、 ゆ う 夕ごはんはきちんと 食 べ ら れ た ら ○)	
<input type="checkbox"/>	ゆ う た 夕ごはんを食べた	

い く つ ○ が つ き ま し た か？ 全 部 ○ に な る よ う、が ん ば っ て み ま
せ ん か？