














# ほけんだより 8月

令和4年8月26日  
 青梅市立第六小学校  
 校長 三木 哲文  
 養護教諭 緒方 かおり

夏休みはいかがでしたか？夏休み中、生活リズムが乱れてしまった人もいることと思います。  
 早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、早めにリズムを取り戻せるとよいですね。  
 まだ暑さが厳しいので、熱中症に気をつけてすごしましょう。

 <sup>なつやす</sup> 夏休みで <sup>せいかつ</sup> 生活リズムがみだれたら...

<sup>つき</sup> 次のことをためてみましょう！

-  <sup>つめ</sup> 冷たいアイスやジュースを <sup>た</sup> 食べすぎない 
-  <sup>そと</sup> 外で <sup>からだ</sup> 体を動かす 
-  <sup>よる</sup> 夜は <sup>はやく</sup> できるだけ早く テレビやゲームをやめる 
-  <sup>あさ</sup> 朝ごはんを <sup>た</sup> 食べる 
-  <sup>あさ</sup> 朝の <sup>ひかり</sup> 光をあびる 
-  <sup>はや</sup> 早く <sup>お</sup> 起きる 

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

<sup>すいみん</sup> 睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
 早めにリセット

<sup>えいよう</sup> 栄養のあるものを摂る



毎月肉や魚、ビタミンB1を  
 多く含む食材がおすすめ！

暑くて食欲がわかなくても  
 しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を  
 試してみよう

# ねっちゅうしゅう 熱中症を予防しよう!



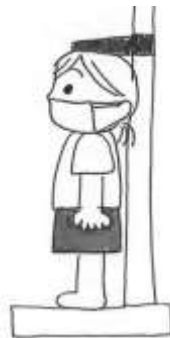
まだ暑い日が続いています。  
熱中症を予防するために、水分をこまめにとりましよう。塩分不足にならないよう、食事もしっかりとりましよう。外で遊ぶときは、できるだけ日かげで過ごし、休憩をとるようにしましよう。

もし熱中症になってしまったときは、すぐに体を冷やして水分・塩分をとることが大切です。わきの下や足の付け根を冷やしてあげるとよいです。自分で水分をとれないときは、すぐに病院に連れていしましよう!



## がっき しんたいけいそく し 2学期 身体計測のお知らせ

- 8月29日(月) 1年・2年
- 8月30日(火) 3年
- 9月1日(木) 4年・5年・6年



- 体育着を持ってきましよう。
- 髪の毛を結ぶときは、高い位置で結ばず、低い位置で結ぶようにしましよう。

くつのサイズは



あっていますか?

くつがきつくなっていませんか?  
サイズが合わないくつをはくと、けがの原因になります。  
自分に合ったサイズのくつをはきましよう。

### 保護者の方へ

- 2学期の身体計測を行います。計測後は「健康の記録」にて結果をお知らせします。確認後、捺印またはサインしていただき、学校にご提出ください。
- 8・9月分の健康チェックカードを配布しました。夏休みの健康チェックカードは本日回収しました。引き続き、毎朝の健康観察をお願いいたします。朝からお子さんの体調がすぐれない場合は、無理な登校をお控えください。
- 新型コロナウイルス感染症に感染した場合や濃厚接触者に指定された場合、本人や同居人の方はPCR検査を受ける場合は、学校までご連絡ください。その際は、症状や受診先の医療機関名もお知らせください。