

# ほけんだよ9月

令和4年9月2日  
 普天間小 保健室

2学期が始まり、毎日校内ではふてんまっ子の元気な声が響きわたっています。  
 まだまだ暑さが続くため、新型コロナウイルス感染症の予防とともに、熱中症予防も大切になっています。今学期から、扇風機各教室1台、各階フロアに大型扇風機を設置しています。  
 体育の学習も、その日の気温を確認、赤白帽（帽子）の着用・水分補給の声掛けなど行い取り組んでいきます。  
気温が高い日が続いているため、ハンカチ・水筒を毎日、持たせていただくようお願いします。  
 運動会練習も始まり、2学期元気に乗り切るためにも、早く眠り、栄養のある食事等の御協力宜しくお願いします。



## 9月の保健安全目標

- 生活のリズムを整えよう
- 運動時の安全に気をつけよう

### 朝ごはんの働き

「胃」や「腸」の働きが活発になります

「のう」の働きが活発になります

体温が上がリ体がよく動きます

### すいみんの働き

体のつかれをとります

おぼえたことを整理します

病気にかかりにくくします

体を成長させます

### 運動会の練習が始まります

ポイントはすい②ん

#### すいぶん



まだまだ、たくさん汗をかきます。のどが渇いていなくても、練習中はこまめに水分補給を。

#### すいみん



睡眠時間が足りていないと、ケガや熱中症の原因になります。早めに寝て、疲れた体を休めましょう。

おうちの方へ  
 こんなときは  
 お知らせください

- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること

保健室の 宮國 まで、ご連絡ください。

こんげつ ほけんもくひょう  
 今月の保健目標は『**運動時の安全に気をつけよう**』です。

がっこう とうげこう すこ ところかけ よぼう  
 学校にいるとき、登下校のとき、少しの心掛けでケガを予防することができます。

きけん よそく がっき げんき す  
 危険を予測して、2学期もケガなく、元気に過ごしてね。



あぶない!  
 そのケガ防げます!

<p>あぶない!</p>	<p>あぶない!</p>	<p>もしも かさの先が目に入っていたら...</p> <p>かんがえてみよう                  どうすればよかったのかな?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>あぶない!</p>	<p>もしも ころんで頭をうっていたら...</p> <p>かんがえてみよう                  どうすればよかったのかな?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>あぶない!</p>	<p>もしも 車がとまるのがもう少し遅かったら...</p> <p>かんがえてみよう                  どうすればよかったのかな?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

うん どう  
 運動するとき  
 チェックしよう

## かきくけこ

- か み (髪) はまとめておこう
- き いてあるかな?  
 手足のツメ
- く つのサイズはあ合っている?
- け が予防の準備運動
- こ まめに水分を忘れずに



注意!

## 熱中症の落とし穴

- 体力に自信がある人も
- 室内にいても
- 体育館でも



熱中症は起こります。



とお互い声をかけ合って、熱中症を防ぎましょう。