

ほけんだより

令和5年9月1日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 坪倉 一雄
養護教諭 齋藤裕子

新学期が始まりました。今年の夏を、ひとことで表すと・・・

まだまだ熱中症に注意

『暑い』だったのでは、ないでしょうか。最近では、9月に入っても



熱中症対策がかかせないくらい、暑い日が続くことが多いです。

それでも、夏から秋へと季節が変わっていく時期なので、朝や夕方にはすずしくなる・・・

そんな日がふえてほしいですね。服そうや持ちものなどをその日・そのときの天気や気温に合わせ、

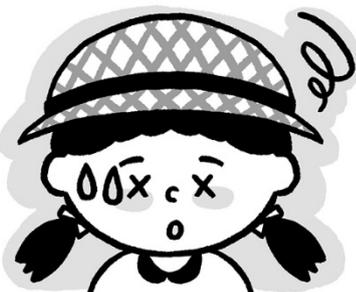
こまめにきりかえながら、2学期も元気に過ごしてほしいと思います。

9月の保健行事（予定）

| | | |
|----------|---------|-----------|
| 9月 4日（月） | 6年生・2-1 | 身長・体重測定 |
| 9月 5日（火） | 1年生・2-2 | 身長・体重測定 |
| 9月 7日（木） | コスモス | 身長・体重測定 |
| 9月 8日（金） | 5年生 | 身長・体重測定 |
| 9月11日（月） | 3年生・4年生 | 身長・体重測定 |
| 9月19日（火） | 5年生・6年生 | 移動教室前事前健診 |



夏の疲労、 残って いませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す
（早寝早起き、朝ごはん）
- ・予定を詰め込みすぎない
（ゆったりモード）

- ・ぐっすり眠る（寝る前にスマホ・パソコンは見ない）
 - ・お風呂にゆっくり浸かる
 - ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。