

ほけんだより NO. 3

令和 8年 6月18日
練馬区立旭町小学校

1・2年生のみなさんは おうちのひとと いっしょに よみましょう。

なかやす ひるやす
中休みやお昼休みのけががふえています。
いちりんしゃ れんしゅう
一輪車やうんていの練習をたくさんして手にまめができてしまったなど、がんばった結果、けがをしてしまったという人もいますが、心配なのは、ろうか きょうしつ はし
廊下や教室で走っていてぶつかってけがをしてしまう人や、手に持っているものをふりまわして周りのお友だちにけがをさせてしまう人がいることです。

みなできまりを守って楽しくすごしていれば、さけることができるけががあります。

「今、じぶんのまわりにだれかいないかな?」とか「このかどをまがった先にだれかいるかもしれないな。」とか、少し想像しながら生活してみてください。

保護者の皆様へ

水泳の授業が始まっています。水中での運動は思っている以上に体力を消耗します。

また、むし暑い日も多く、疲れがたまりやすい時期となります。曇りでも、湿度が高く、ジメジメとした日は、体調がなんとなくすっきりしないお子さんも多いです。頭痛、体のだるさ、食欲不振、気分の落ち込みなど、自律神経の乱れが原因の一つとなる場合があります。いつも以上に、睡眠、食事、運動のバランスなどの生活習慣を見直し、自律神経のバランスを整えるよう声かけをお願いいたします。

また、雨のため、外遊びができず、日中の運動量が少なくなっていて、夜なかなか寝つけられないお子さんもいるかもしれません。眠れなくても、夜は明るくない部屋で静かに過ごすことができるよう、引き続き、サポートをお願いいたします。

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

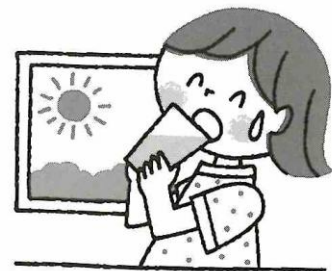
まいにちすこ しょうかん
毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給をする。