

ほけんだより 8月号

R5. 8.31発行 三国南小ほけんしつ

夏休みが明け、今日の学校はどうでしたか？
 たんだか体がだるいな〜と思った人は、もしかしたら生活リズムがくずれているせいかも？
 2学期が始まりました。学校のリズムを取り戻しましょう！

生活リズムの基本は、
 ① 早ね ② 早起き ③ 朝ごはん



早ね

ねる前にはスマホやゲームなどの強い光は見ないように！

9時～9時半

にはねるように
しましゅう



早起き

目がさめたらカーテンをあけて太陽の光をあびよう

おそくても

7時には

体を起こしましょう



朝ごはん

給食までの5時間半分のエネルギーが必要ですよ！！

毎日必ず

食べましょう

睡眠不足と食事抜きは、熱中症の危険性が高まります

まだまだ暑い日が続きます！！

WBGT を毎日チェックしよう

暑さが人の体にどれほど危険かを示すもの

WBGT	目安の気温	熱中症予防のための運動の目安	
31~	35℃~	危険	運動を中止すべき
28~31	31~35℃	厳重警戒	激しい運動・持久走などは避ける 10~20分おきに休けい・水分をとる
25~28	28~31℃	警戒	30分おきに休けい・水分をとる
21~25	24~28℃	注意	熱中症になりうる、こまめに水分をとる
~21	~24℃	ほぼ安全	熱中症の危険性は小さいが、水分は必要 マラソンなどの運動は気をつけておこなう

体育の授業ができるか、お昼休みにグラウンドで遊べるかはこの数値にかかっています。WBGTを毎日チェックし、水分をこまめにとりましょう！！

夏休み中に起こったケガや病気など、体調面で変わったことはありませんか？

心配なことがありましたら学校までお知らせくださいね。



9月の身体測定のお知らせ

1年生 4日(月) 2年生 11日(月)
 3年生 12日(火) 4年生 12日(火)
 5年生 13日(水) 6年生 13日(水)

4月からどのくらい大きくなったかな？

