

1ヶ月以上の長い夏休み、みなさんは安全に楽しく過ごすことができましたか？
元気いっぱい遊んだみなさんの体には、疲れがたまっているかもしれません。体の調子を整えて、2学期も元気に過ごしましょう。

8・9月のほけん行事

8/27	6年 発達測定	9/1	3年 発達測定
/28	5年 発達測定	/2	2年 発達測定
/29	4年 発達測定	/3	1年 発達測定
		/12	5・6年 自然体験・修学旅行前検診

運動前にチェック！ ケガを防ごう！

爪は切っていますか？
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。

前日はよく寝ましたか？
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

朝食は食べましたか？
体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

準備運動はしましたか？
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

夏の物知りクイズ

〇〇なのはどっち？

Q1

紫外線が強いのはどっち？

①正午ごろ

②午後4時ごろ

A1 ①

太陽が一番高くのぼるお昼は紫外線が強い時間帯。外に出かけるなら、お昼ごろを避けるといいですね。



Q2

量が多いのはどっち？

①人が1日に失う水分※

②ペットボトル(2L) 1本分の水

※成人の場合

A2 ①

汗、おしっこなどで1日2.5Lもの水分が体から出ていきます。よく汗をかく夏はさらに出ていく水分が多くなるので、しっかり補給する必要があります。



Q3

眠りに良いのはどっち？

①寝る直前に熱いお風呂につかる

②寝る2～3時間前にぬるめのお風呂につかる

A3 ②

心地よく眠りにつくためには、お風呂で体を温めるのが効果的。ぬるめのお湯から上がって2～3時間が経ち、体の熱が冷めると、自然に眠くなります。寝る直前の熱いお風呂は寝つきにくくなるので注意を。

