

大阪市立北粉浜小学校

保健室

H27. 9. 2



2学期がスタートしました

なつめ 夏休みが終わり、2学期が
はじまりました。

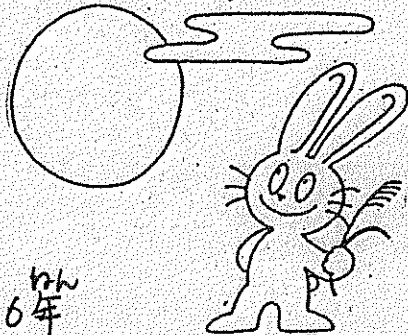
みんな 日焼けして からだも
ひとわり 大きくなったような気がします。



9月にはいってからも、夏の強い日ざしは おに残っています。
さらに、休み中の生活リズムからめげだせず、寝不足だったり、な
んとか ボーソとしてたり・・・つかれがたまっているところに
暑さも重なって 体調をくずしてしまう人が多い時期です。また、
運動会やけんしゅうも そろそろはじまります。しばらくは、今
までと同じように「暑さ対策」を忘れないでください。

9月の予定表

3日 (木)	発着2年度	5・6年
4日 (金)	〃	3・4年
7日 (月)	〃	1・2年
30日 (木)	修学旅行前 健康診断	6年



まだまだ

熱中症対策! 7ポイントQ&A



[Q]

- 運動するとき、水分はいつとればいいの?
- ① 運動する前
 - ② 運動中 (休みのとき)
 - ③ 運動したあと

[A]

全部です! 熱中症の予防は
水分を「こまめにとる」ことが大切です。



おにまだ暑い日が多く、
運動会やけんしゅうや 体育、外あそびなど
体を動かすときには とくに注意が必要です。

「のどがかわいた」と感じる前に
水分をとるようにしましょう。

