



大阪市立依羅小学校 令和7(2025)年8・9月

8月の保健目標：生活のリズムを整えよう！

新学期が始まりました。またみなさんの元気な顔が見れてうれしいです。でも今年は暑かったので、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか？これからの時期、いろいろな行事も控えています。思いっきり楽しむためにも、まずは「生活のリズム」を整えましょう。



秋は気持ちの切りかえの季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。

そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。



熱中症に関する〇×クイズ

熱中症のことを知って、しっかり予防しましょう!!

次の5つの中で正しいものは〇・まちがっているものは×を「こたえ」のところに書きましょう!!

1. 顔が真っ赤になるのは熱中症のサインである



こたえ

2. のどがかわいてなければ、水をのまなくてもいい



こたえ

3. 家の中にも熱中症にはなる。



こたえ

4. 気持ち悪い、頭がいたいなどの体の不調は熱中症と関係ない



こたえ

5. 朝ごはんを食べないと熱中症になりやすい。



こたえ

熱中症にならないために…

- ・じぶんのからだを大事にして、無理をしない。
- ・なにかへんだなと思ったら、すぐに先生やおとなに言おう！

