

大阪市立天下茶屋小学校

楽しい夏休みがおわりました。学校では体験できないいろいろなことに挑戦できたでしょうか？さあ、今日から2学期です！みんなの中には、久しぶりの学校生活にからだはまだなれていない人もいます。少しずつ生活リズムをもどしていきましょう！



| 9月のほけんぎょうじ | | | |
|------------|-----------------------------------|--|-----------------------------------|
| 2日(水) | にそくてい 二測定(5・6 ^{ねん} 年) | 4日(金) | にそくてい 二測定(1・2 ^{ねん} 年) |
| 3日(木) | にそくてい 二測定(3・4 ^{ねん} 年) | *体操服を忘れないようにしましょう。 <small>たいそうふく わす</small> | |

もうすぐ^{うんどうかい}運動会の^{れんしゅう}練習がはじまります

ぼうしをかぶろう



こまめに水分をとりよう



ねっちゃんしょう
けが・熱中症
ちゃんい
に注意！

じゅんぴたいそう
準備体操はしっかり
しよう



つめを^き切っておこう



くつひもはしっかりむすぼう



からだの具合が悪いときや疲れているときは注意力がなくなったり、からだガバツと動けなくなったりしてけがをしやすくなります。運動前に必ず体調のチェックをしましょう！

長い夏休みも、すぎてみればあっという間でしたね。みんなは夏休みあけの学校生活を元気にすごしているかな？ おや、A男さんとB子さんがほけんしつにきましたよ。どうしたのかな？

エー お
A男さんの
ばあい
場合は・・・

「あたまが^{いた}痛くて、
からだがだるい」



熱もなく、せきや鼻水もで
ていません。頭^{あたま}をぶつけた
りもしていないようです。

●^{なつやす}夏休みのA男さん^{せいかつ}の生活をふりかえってみると・・・

夏休みの間に夜ふかし
のくせがついて、毎日
12時まで起きています。

夜は早くふとんに入って！

からだ
リズムを

♪ せいかつ
生活
リズムを

朝ごはんをしっかり食べて！



なつやす あいだ あさ
夏休みの間は朝ねぼうができたけ
ど、学校が始まったのでそうはいき
ません。どうやら「睡眠不足」に。

学校モードに
スイッチ
オン!



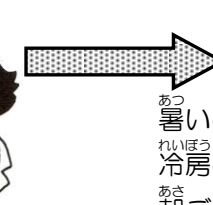
からだ^{から}が冷^ひえて胃腸^{いちょう}の働^{はたら}きが弱^{よわ}くな
り、朝^{あさ}ごはんも食^たべていないのでトイ
レのリズム^{リズム}がみだれて「使^{べん}び」に。

ビーこ
B子さんの
ばあい
場合は・・・


「おなかが^{いた}痛い」



かおいろ　わる
顔色が悪いけれど、
ねつ　げ
熱も下りもない
ようです。
かぜや　しょくちゅうどく
食中毒では
なさそうです。



暑いので、冷たいものばかり食べて、
冷房のきいた家の中ですごしていた。
朝ごはんも食べたり食べなかったり。

●夏休みのB子さんの生活を
なつやす  せいかつ
ふりかえてみると・・・

おうちの方へ^{かた}

～^{ねっちゅうしょう}熱中症^{よぼう}の予防のために～

残暑と久しぶりの学校生活に子どもたちのからだはまだ慣れていないこともあり、熱中症が発生しやすい状況です。これからは運動会の練習も始まり、屋外での活動が増えてきます。睡眠不足や朝食ぬき、かぜぎみなど体調の悪いときは熱中症やけががおこしやすくなります。朝の体調チェックとともに、水筒や赤白帽、汗ふきタオルなどをお子さんに持たせていただきますようよろしくお願いいたします。