

すこやか



花田小学校
保健室
R6.9.6

9月の保健目標

生活リズムを整えよう

2学期が始まりました。花田スポーツフェスティバルや修学旅行・野外教育活動など大きな行事があり、活動する機会が増えます。一方で9月以降も例年より気温が高く、熱中症の



警戒や、ところによっては危険レベルの予報が出ています。

9月の保健目標は「生活リズムを整えよう」です。そのためにも「早ね、早起き、朝ごはん」を意識して、規則正しい生活を送りましょう。



「熱中症ゼロへ」
日本気象協会より

暑さ対策のためのおすすめ食材

ビタミンB1

炭水化物をエネルギーに変える



豆腐



豚肉



モロヘイヤ



味噌などの豆製品



玄米

クエン酸

疲れの原因になる
乳酸の発生を抑える



酢



梅干し



レモン

ビタミンC

免疫力を高める、
ストレスへの抗体をつくる



赤ピーマンなど
カラフルな野菜



オクラ

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

保護者のみなさまへ（お願い）

- 夏休み中の「スマイル点検」へのご協力ありがとうございました。子どもたちが自分の生活習慣の課題を見つけ対応していけるよう、働きかけていきます。
- スポーツフェスティバルの練習が始まります。熱中症対策のためにも、水分を多めに持たせてください。ネッククーラーなども積極的に活用してください。
- 水分をしっかりとらせてから下校します。また、下校前の健康観察で体調が悪い場合は、学校に止め、お迎えをお願いすることがあります。
- 市内でマイコプラズマ感染症や手足口病の患者さんが多いそうです。毎朝の健康観察をじっくり行っていただき、体調がよくない場合は、無理をして登校することがないようご配慮ください。まなびポケットには、症状を具体的に入力していただくようお願いいたします。
- 5・6年生を対象に、生活習慣をテーマとして第2回学校保健委員会を実施します。こども保健課の管理栄養士の方をお迎えし、「スマイル点検」の結果を参考にして、生活習慣とメディアについて話をさせていただきます。1～4年生には身体測定の際に、睡眠を中心に指導をします。