



ほけんだより 8・9月



令和7年8月25日
 穂高南小学校 保健室
 家庭数 配付
 お子様と一緒に読んで
 ください

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。暑い日が続きましたが、元気に過ごすことができましたか？8・9月は夏の疲れがたまり、体調を崩しやすい時期です。「早ね、早起き、朝ごはん」で学校生活のリズムに少しずつ体を慣らしていきましょう。



～まだまだ注意！熱中症～

穂高南小では、「暑さ指数 (WBGT)」を活用し、外や体育館、講堂の暑さ指数を計測しています。暑さ指数に応じた「顔色マーク」を保健室前に掲示したり、放送で呼びかけたりして暑さへの注意喚起をしています。今後、暑さ指数が31℃以上になった時には、外遊びや体育を中止します。

引き続き、水筒の持参など熱中症対策にご協力をお願いします。

顔の色・表情で暑さへの注意喚起をしています。



～暑さ指数 (WBGT) を見てみよう～

暑さ指数 (WBGT)	～21℃	21～25℃	25～28℃	28～31℃	31℃～
保健室前に掲示されている顔色マーク					
熱中症予防のための運動指針	ほぼ安全 適宜、水分・塩分補給	注意 積極的に水分・塩分補給。	警戒 積極的に休憩をとり、水分・塩分補給。	嚴重警戒 激しい運動や持久走は避ける。積極的に休憩をとり、水分塩分補給。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。

※日本スポーツ協会 熱中症予防運動指針より一部抜粋

9月^{なつやす お}は夏休みが終わり、
 学校^{がっこう}のペースに体^{からだ}も心^{こころ}もな

じませていく時期^{じき}。「やる
 気^きが出^でない」と感じる人も

多い^{おお}かもしれません。でも、それは決して
 「自分^{じぶん}だけ」ではありません。

夏休み^{なつやす ちゅう}中にくずれた生活リズム^{せいかつ}や新学期^{しんがっ き}
 の環境^{かんきょう}の変化^{へんか}に心と体^{こころ からだ}がついていけず「ま
 だ本調子^{ほんちょうし}じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力^{ぜんりょく}」より「小さ
 くスタート」がおすすです。

例えば、朝^{あさ}10分^{ぶん}早く起きてみる、机^{つくえ}に3分^{ぶん}
 だけ向^むかってみる、1日^{いちにち}1回^{かい}は深呼吸^{しんこきゅう}をする。そ
 れだけでも心^{こころ}のエンジン^{エンジン}は、少し^{すこ}ずつ動き出^{うご}
 します。ゆっくりでも自分^{じぶん}のペースで「気持ち^{きもち}の
 切りかえ」をしてみまし

よう。毎日^{まいにち}をもっと気持ち^{きもち}
 ちよく過^すごせませすよ。



夏バテ^{なつ}さんたちに注意^{ちゅうい}!

<p>イライラ^{いらいら}さん</p> <p>おこ 怒り^{おこ}っぽくなる</p>	<p>クラクラ^{くらくら}さん</p> <p>めまいや 立ちくらみ^{たちくらみ}がある</p>	<p>いらない^{いらない}さん</p> <p>食欲^{じよく}がない</p>	<p>ぐったり^{ぐったり}さん</p> <p>つか 疲れ^{つか}やすかったり からだ 体がだる^{からだ}かったりする</p>
---	---	---	---

みなさんのところに「夏バテ^{なつ}さん」は来^きていませんか？早^{はや}ね、早^{はや}起き^{おき}をしたり、しっかり3食^{しょく}と
 たりして、体^{からだ}の調子^{ちょうし}を整^{ととの}えていきましょう。

抜け出^ぬせ! 夏休み^{なつやす}モード

寝^ねる前のスマホや
ゲームはやめて早く寝^ねる

早く^{はや}起きて
日光^{にっこう}を浴^あびる

朝ごはん^{あさ}を
しっかり食^たべる