



2023.8.28
明治小 保健室

夏休みがあっという間におわり、2学期が始まりました。
もう少しで9月になります。少しずつくなる秋への変わり目、9月10日ごろを「草露白（くさのつゆしろし）」と言います。昼と夜の気温差が大きいと、草の上におりた露（つゆ）が白く見えることが由来だそうです。

とはいえ…まだまだ暑い日が続きます。しっかり体調を整えて、2学期も元気にすごせるといいですね。

8・9月の保健行事



8月29日（火） 発育・視力測定（わ・5・6年）

30日（水） 発育・視力測定（3・4年）

31日（木） 発育・視力測定（1・2年）

9月 4日（月） 心臓検診（4年） ★前開きの服を用意してください★

12日（火）・13日（水） 色覚検査（1年希望者）

～発育・視力測定～

★髪の毛が長い人は、頭の真ん中をさけて左右に分けてしばってきてね！

★視力測定もあります！

メガネを忘れずに！！

いきいきめいじっこ週間 8/28(月)～9/1(金)

長い夏休みが終わり、今日から学校が始まりましたね。休み中はどのようにすごしていましたか？今日から5日間、めいじっこ週間を行います。この期間に少しずつ「お休みモード」から「学校モード」に切りかえましょう！

～やり方～

① 「いきいきめいじっこ週間」のフォームに回答・送信

＊**学年のクラスルーム**に配信

＊8/28（月）～9/1（金）の間は**毎日**回答・送信してください

② 最終日（9/1）のフォームには感想を書くところがあります！

5日間をふりかえって、感想を書いてみてください。

＊おうちの人にも感想を書いてもらいましょう♪



今月の保健目標 じょうぶな体をつくろう！

けがをしないために・・・

ウォームアップ と **クールダウン** を忘れずに



ウォームアップ

かたくなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、けが予防にもつながります。

クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。



熱中症に気をつけましょう！！

もうすぐ9月になりますが、まだまだ暑さが続くようです。休み明けは体調を崩しやすいので、**熱中症**にも特に注意が必要です！！熱中症予防についてもう一度確認しましょう。

危険！
熱中症が
起りやすい
条件

からだ
・栄養不足
・体調不良
・脱水状態
(下痢など)

行動
・激しい運動
・慣れない運動
・水分をとっていない

環境
・気温(室温)、湿度が高い
・日差しが強い
・風が弱い
・急に暑くなった



行ってきまーす！の前に

もったかな？

水筒

帽子

タオル

しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

*こまめな**水分補給**

*外に出るときは必ず**ぼうし**

*体調不良のときは特に**無理しない**

*いつもとちがうなと思ったらすぐに近くにいる人に声をかけよう