

# ほけんだより 9月

和光市立本町小学校  
保健室  
令和6年8月29日  
No. 6



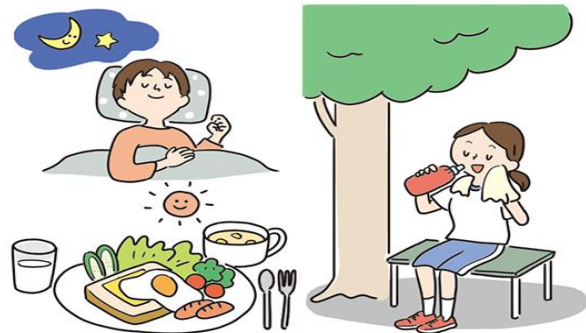
なが なつやす お がっこうせいかつ  
長い夏休みが終わり、また学校生活が  
はじ あた かつどう たの  
始まります。新しい活動を楽しみにしている  
こ もいれば、ふあん き がかりがある子もいる  
でしょう。ぜひそんな悩みを抱えている人が  
いたら、おとな そうだん おとな  
大人に相談してみてくださいね。大人  
も子ども ひとりで悩むより、みんなで話すこと  
が大切です。たいせつ おおぜい おとな みまも  
大勢の大人がみんなを見守って  
いるので、ことば つた  
言葉にして伝えてくださいね。

## 熱中症 注意！！

まだまだ暑い日が続きます。運動会の練習も少しずつ始まる予定です。  
生活習慣を整えて、熱中症対策を十分に行いましょう。

### ココに気をつけて！

- 睡眠をしっかりとり。
- 朝ごはんを食べる。
- 運動中はもちろん、その前後にも、  
水分や塩分を補給する。
- 運動するときは、  
ときどき休憩する。
- 体調が悪いときは、運動しない。



### 「熱中症かな？」と思ったら…

- 木かげなど、風通しのいい場所で、  
衣服をゆるめて休む。
- 意識がある場合は、  
両手と両足を水につける。
- 意識がない場合は  
水道水をかけ、風を送る。
- 冷たい水やお茶、スポーツドリンク（※）  
などを飲む。※はき気やけいれんがない場合



# 魔の時間帯に注意!



交通事故が多い時間帯があるのを知っていますか。それは17時～19時台の間。時期によっても違いますが、「夕暮れ時」と言われる頃です。塾など、習い事の帰りの時間と重なると思います。

この時間帯は太陽が沈み、だんだん暗くなっていきます。目がその変化についていけず、車の運転手が見逃してしまうため事故が多くなるようです。

でも、事故にあいにくくするためにできることがあります。

**交通ルールを守る**

**白など明るい服装で出かける**

**反射材やライトをつける**



危ない行動をせず、運転手に自分を見えやすくするのがポイントです。自分を守る行動をしていきましょう。

## 夏休み明け 保健行事

発育測定	9月2日(月)	5・6年生	体育着を 忘れずに!
	9月3日(火)	3・4年生	
	9月4日(水)	1・2年生	

### ●● 第1回学校保健委員会を開催します ●●

夏休み前に、どんぐりの会 保健委員の保護者様にご連絡しましたが、9月5日(木)16時00分より図書室にて、学校保健委員会を開催いたします。健康診断の結果報告、和光市教育支援センター長 隅田 浩文先生による講演を予定しています。保健委員以外の方でも、参加希望の方がいらっしゃいましたら、担任までおしらせください。

## 準備運動をなぜするの?

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

### 準備運動のメリット

#### ■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

#### ■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

#### ■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。

