



令和元年9月2日  
 文京区立昭和小学校  
 校長 杉本 謙  
 養護教諭 岡 佳都

## 9/4 (水) ~ 9/10 (火) メリハリウィーク!

みなさん、夏休みは楽しく過ごせましたか? まだまだ暑い日が続くので、熱中症予防としても、睡眠・朝食・運動・休養の正しい生活習慣が大切です。

2学期は運動会や学習発表会など、行事が盛りだくさんです。運動会の練習も始まるので、まずは「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、学校生活のリズムにきりかえましょう。そして、練習も本番も笑顔で迎えられるようにしましょう!

### 朝のスケジュールをつくらう!

まず学校につく時間を書きます。それまでに学校につくためには何時に何をしたらいいのかな。何にどのくらいの時間がかかっているのか考えながら書いてね。

学校につく時間	家を出る時間	朝ごはん	身支度	起きる時間	寝る時間
:	:	:	:	:	:

みだれた生活リズムをととのえるためのステップ!



よる はや  
夜、早くねる

ひるま からだ うご  
昼間、体をよく動かす

あさ  
朝ごはんをしっかり食べる

まずは、早おきからスタート!

ねっちゅうしょう せいかつ  
熱中症と生活リズム  
は深くかかっています!!!

ねっちゅうしょう ひと  
熱中症にかかりやすい人

- ▲夜おそくまで起きている。
- ▲朝ごはんをしっかり食べていない。
- ▲疲れている。
- ▲病気が治ったばかり。
- ▲外遊びをしていない。
- ▲げりをしている。

1・2年生の保護者の皆様

メリハリカード終了時に、保護者の皆様からお子様へのコメントの記入をお願いいたします。

9月のほけんのめあて  
安全に気を付けて運動しましょう



運動会の練習がはじまります！

待ちに待った運動会です！思わぬ病気やけががおきないように、自分の生活に気を付けましょう。

☆☆まいにちチェック！！☆☆

水分補給のための水筒  
⇒ミネラルが補給できる麦茶がおすすめです。  
塩入りの水（ひとつまみ程度）も効果的。

汗ふき用のタオル・ハンカチ  
⇒2枚持ってきて、汗ふき用とぬれタオル用  
（体を冷やすために使う）といいですよ。

しっかり睡眠・朝ごはん  
⇒なによりも大切です！朝からパワー全開で、  
学習＆練習をしましょう。

コップ1杯を  
こまめに

水分補給

のルール



水やお茶など  
糖分のない  
ものを



のどがかわく前に

のどがかわくまえに、こまめに水分補給！  
「のどがかわいたな…」と思ったら、すぐ  
に水やお茶を飲みましょう。

つつい飲みすぎ？  
ペットボトル症候群

夏のあつさまさかり！こまめな「水分ほきゅう」はかせませんね。  
みなさんはふだん、どんなものを飲んでますか。

スポーツドリンクや清涼飲料水など、糖分が含まれているものを一度に  
たくさん飲み続けると、頭がクラクラする、口の中がかわく、全身がだる  
くなるなどの症状が出る場合があります。これは「ペットボトル症候群」と

よばれる糖尿病、つまり  
急な糖分のとりすぎによっ  
て体の調子がぐずれてし  
まったのです。

とくにふだんからよくと  
る飲みものは、水やお茶  
など、なるべく糖分が入っ  
ていないものを選ぶよう  
にしましょう。



9月の保健行事

- 3日（火） 1・2年生  
身体測定・保健指導
- 4日（水） 3・4年生  
身体測定・保健指導
- 5日（木） 5・6年生  
身体測定・保健指導

当日は、髪の毛を高い位置に結んでこ  
ないようしてください。（身長が  
正確にはかれません。）

- 体育着を忘れないようしてください。
- 靴下は教室でぬいで  
きてください。

