

# 9月 ほけんだより

倉敷市立穂井田小学校 保健室  
令和4年度 第6号

夏休みが終わって、今日から9月の始まりです。朝晩涼しくなることもあるので、+1枚、-1枚の衣服で調節していきましょう。

26日まで続けたSRT(生活リズムととのえよう)週間はどうでしたか?よく頑張っていた人が多かったですが、もうちょっと...という人もちらほら。今日からもう一度生活リズムに気をつけて、勉強や運動に力いっぱい取り組めるようにしましょうね(^)/

## 今月の保健目標

けがを防ごう



### スポーツを安全に楽しむために

OK!

- ① 体調管理
- ② 準備運動
- ③ 整理運動

3点セットを意識してケガを防ごう!



とくに、① 体調管理のため

に大切なことは...

- ・睡眠・栄養・心のゆとり

です!! 2学期もけがに気を付けてすごしましょう♪

#### 睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は早めにリセット

#### 栄養のあるものを摂る

豚肉など  
ビタミンB1を多く含む食材がお勧め



暑くて食欲がわかなくてもしっかり食べる

#### ストレスをためない



自分なりのリラックス法を試してみよう

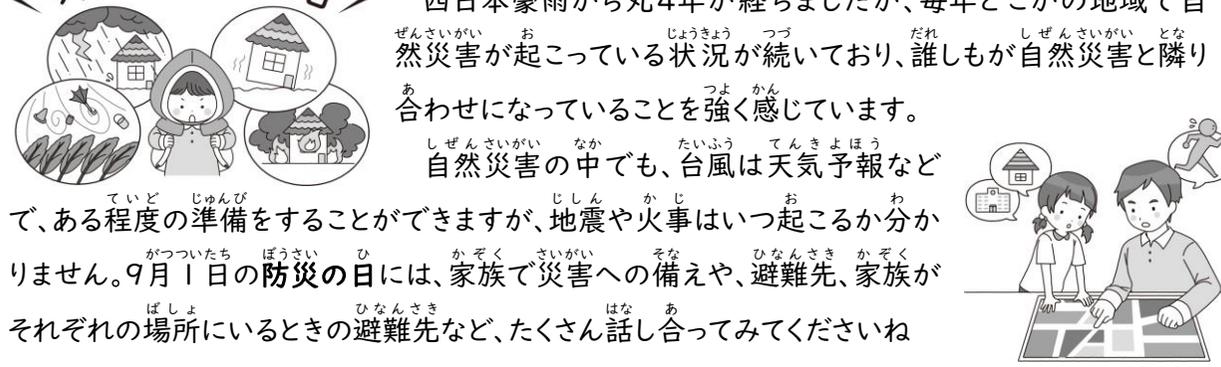
### 朝晩の寒暖差 自律神経の乱れに注意



今この季節は1日の中でも気温の差が大きく、体調をくずしやすいです。その原因の一つに、体の調子を整える「自律神経」が乱れてしまうことがあります。最近「体がだるいな」「頭やお腹が痛いな」と感じている人は要注意です。ケガ予防と同じで生活リズムを整えて、体の力を抜いてリラックスしてすごしてみてください。少しずつ「自律神経」が整って、元気になれます!!

### 9月1日は防災の日

西日本豪雨から丸4年が経ちましたが、毎年どこかの地域で自然災害が起こっている状況が続いており、誰もが自然災害と隣り合わせになっていることを強く感じています。自然災害の中でも、台風は天気予報などで、ある程度の準備をすることができそうですが、地震や火事はいつ起こるか分かりません。9月1日の防災の日には、家族で災害への備えや、避難先、家族がそれぞれの場所にいるときの避難先など、たくさん話し合ってみてくださいね



### 7つのまちがいを見つけてね! まちがいさがしをして、頭も体操してみよう☆

#### こんなこと、していない? 校内での過ごし方をふり返ろう



#### こんなこと、していない? 校内での過ごし方をふり返ろう

