

2011. 9. 1

### 生活リズムを整えよう！

いよいよ2学期が始まりました。最近では鈴虫の鳴き声も聞こえ始め、気温も少し下がってきましたね。みなさん体調はいかがですか。まずは、夏休みの間の少しルーズになった生活を元に戻すために、規則正しい生活を心がけましょう。

早寝・早起き・朝ごはん！！を合い言葉に1日のリズム作りを始めましょう。明日から体育大会の練習も始まります。朝ごはんをしっかり食べて体と脳にたっぷり栄養補給をしましょう。



### 1. 9月の保健行事

発育測定	対象者	視力検査	対象者
13日(火)放課後	3年生	26日(月)昼休み	3の1・3の2
15日(木)放課後	2年生	27日(火)昼休み	3の3・3の4
16日(金)放課後	1年生	眼鏡を持っている人は、必ず持参して下さい。	

### 2. 健康診断で指摘された病気の治療は済みましたか？

1学期に健康診断の結果を渡しておりましたが、疾病や異常が見つかった人は、夏季休業中に、病院を受診しましたか。結果を書いてもらった紙は、担任の先生に渡すか、直接保健室に持ってきてくださいね。「むし歯があります」と指摘された人は早めに治療を受けましょう。なぜなら、むし歯は自然には治りません。むしろ放っておくと治療が必要な歯が増えたり、進行してしまうからです。そうすると時間も費用もかさみます。3年生はほとんどの人が、部活動を引退したので、時間の余裕ができたと思います。受験を控えているので、早めに受診するといいいですね。

### 3. まだまだ暑い日が続きます。～熱中症予防～

体育大会の練習が、早速明日から始まります。夏休みの間、クーラーの利いた部屋でごろごろしていた人は、体がついていけなくなってしまいそうで心配です。

- ①練習で疲れたら、睡眠時間をたっぷり取って、ゆっくり体を休息させてあげましょう。
- ②食事も、冷たくてあっさりしたものばかりではなく、バランス良く食べましょう
- ③運動の前から、水分補給！！途中・終わってから・とこまめに水分をとりましょう。
- ④練習中、具合が悪くなったら、早めに近くの先生に伝えてください。～無理は大敵です～

### まだまだ心配・熱中症

水分補給の原則は・・・



運動前に！ 20分ごとに！ コップ1杯！