

まいにち

げんきんメダル

9月



宮崎小ほけんだより 平成30年9月5日 第6号

健康で充実した夏休みを過ごすことはできましたか？2学期が始まりました。2学期は、たのしい行事が盛りだくさんです。1日でも早く夏休み気分から抜け出すためにも、まずは“はやねはやおきあさごはん”で、生活リズムをととのえましょう。



まだまだ熱中症に注意!

暑い夏が少しずつ終わりに近づいていますが、熱中症にはまだまだ注意が必要です。正しい水分補給で、脱水を防ぎましょう。

脱水の症状

- ・のどがかわき
- ・だるい
- ・吐き気がする
- ・頭が痛い
- ・筋肉のけいれん
- ・くらくらする

※おしっこが「レモネードのような色」なら脱水軽度、「リンゴジュースのような色」なら脱水高度の可能性がります!

正しい水分補給

- ・運動する前にコップ1杯以上のむ
 - ・運動中、15~20分ごとにコップ半分以上のむ
 - ・運動した後1時間は、15~20分ごとに水分をとる
- ※水分補給はこまめに! のどがかわく前に!

~簡単にできる!経口補水液の作り方~

- ・1リットルの場合
 - ①砂糖 40g(上白糖大さじ4と1/2)
 - ②食塩3g(小さじ1/2)
- を溶かす。



最後にレモン果汁など入れると飲みやすい☆

水分補給以外にできること

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



- ・できるだけすずしく、うすい色の服をえらびましょう。
- ・外にでるときは帽子も忘れ

ずに。
※体調の悪いときは特に注意しましょう。無理せず、早めに保健室へ!

夏休みのふりかえりから

夏休みに、保健室からも「お手伝いをたくさんしよう」という宿題を出しました。プリントを見て、みんながおうちの人のためにさまざまなお手伝いをがんばっていたことが伝わってきました。たくさんのすてきな気づきや感想があったので、紹介します。

毎日二回や三回おてつたい
をやることか できましたし、
大人の人によるこんでもらえたから
またやろうと思った



毎日おてつたいをすると 相手もよここんでく
るしぼくも、まろこんでくまろうねしいので、もはや
しいきたいと思いました。



いつもはお手伝いをあまりししていないけど
せんたくものをしているときは少し楽しい気持ちになるので
これからたくさんししていきたい

お手伝いをすると、心の成長にもつながります。宿題ではなくなりますが、これからも「おてつだいけん」を活用して、すすんでお手伝いができるといいですね。

《おうちの方へ》

おてつだいけんへのご協力やあたたかいコメントのご記入、ありがとうございました。

あしたは“わくわく発見学習”

<たのしいわくわく発見学習にするために>

- 朝ごはんは、よくかんでしっかり食べる
- うんちをしてから登校する
- 忘れ物がないか確かめる
- バスの中では大きな声を出さず楽しくすごす
- 「体の調子が悪いかな?」と少しでも思ったら、早めに先生に言う
- バスに酔いやすい人は、お家の人と相談して酔い止め薬や袋を用意する
(薬をもってくる場合は、担任にお知らせください)
- はきなれた靴をはいてくる