

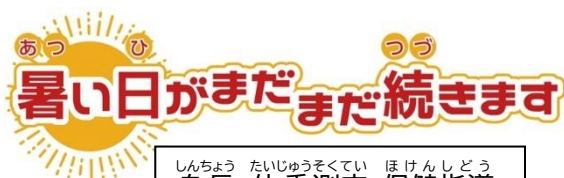


# がっこう 学校がはじまりました！

令和7年8月27日  
上文殊小学校 保健室

楽しい夏休みをすごせましたか？みなさんが元気に学校にもどってくるのを楽しみにしていました！また、お話を聞かせてくださいね。

休み明けは、体がなんとなくだるいという人もいるかもしれません。体のリズムは「早寝、早起き、朝ごはん」で整えます。9月もまだまだ暑いですが、毎日、元気に登校できるようにしましょうね！



たいいくたいかい れんしゅう じゅんび  
体育大会の練習や準備がはじまるよ！

11日（木）市小学校スポーツフェスタ 6年  
26日（金）校内体育大会

身長・体重測定・保健指導  
2日（火） 1・6年生  
3日（水） 2・3年生  
4日（木） 4年生  
11日（木） 5年生



カウンセラー来校日  
9日（火）川上中学校カウンセラー  
22日（月）・30日（火）中尾カウンセラー

あせをかいたら、タオルでふこう！着がえをしよう！

あせ  
汗でベタベタになったら  
かならず、きがえようね！

あせふきタオルと下着のシャ  
ツも、毎日、体そう服のふくろ  
に入れておこう！

あせをそのままにしておくと、体が冷えてしまったり、汗でかぶれてしまうこともあります。

下着は、体温を調節して、健康を守る大切な衣服です！綿などのあせをよく吸う素材がおすすめです。



# ひさしぶりの給食！野菜ももりもりたべよう



8月31日は**野菜の日** 栄養満点・夏野菜を食べよう！



夏野菜はどっち？

① トマト キュウリ ピーマン トウモロコシ など

② 大根 白菜 レンコン ほうれん草 など

正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜のことです(②は冬が旬の野菜です)。カラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強い日差しから実を守るためだといわれます。旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテ・熱中症予防に効果的です。

水分補給ができる

90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果もあります

ビタミン・ミネラルが豊富

体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります

ご飯や肉、魚、卵などと一緒に夏野菜もたくさん食べましょう。



## ひさしぶりの体育！ドッジボール！その前に！

運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



～保護者の方へ～

夏休み明けは、毎年、子ども達のからだの成長に驚かされます。内・外ばきや体操服など、サイズが合ったものになっているかお子様と確認をお願いします。(自分も、我が子の習い事のシューズが、どうやら半年前にはサイズアウトしており、子どもに任せてはいけなと反省したばかりです...)服や靴だけでなく、くつ下やぼうし、日用品、いすや机の高さ等も、季節の変わり目には、定期的にチェックしたいところです。これから、体育大会やスポーツフェスタ、マラソン大会など、活動量が増えてきます。まだまだ暑い日が続きますが、熱中症やけがを防ぎながら、子ども達の体力や運動能力の発達を最大限にサポートしていきたいですね。