



夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。学期はじめは生活のリズムがもとにもどらず、体調をくずす人も多くみられます。運動会をひかえ、本格的な練習もはじまります。夏の疲れと練習疲れ、急激な気温の変化がかさなって、かぜをひきやすいのもこの季節。まだ暑いからなんて油断して、寝冷えなどしないように気をつけましょう。



生活リズムをととのえよう!!

もしかしたら夏バテかも…

- 夏休みが終わり、食欲がない
- おなかの調子がよくない
- からだがだるい
- 朝、すっきり目がさめない



こんなふうを感じているあなたはもしかしたら夏バテかもしれません。生活リズムをととのえることが大切です。

こんな生活リズムをめざしましょう!!

- よゆうをもって起きましょう。
- 朝食は必ずとりましょう。
- しっかり勉強して、元気に遊びましょう。
- おやつはひかえめにしましょう。



- テレビをみるときや、ゲームをするときは時間を決めて行いましょう。
- ゆっくりお風呂に入る時間をとりましょう。
- 夜ふかしはしないようにしましょう。

みんなが持っている体のパワー



転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか？ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。でも大丈夫！血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口をふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガなら、何日が経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れやバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。



おうちの方へ

運動会練習中の水分補給のために、水筒の準備をお願いします。中身は水かお茶、薄めたスポーツ飲料が最適です。また、汗ふき用のタオルの持参についても、よろしく願いいたします。

