

# ほけんだより 9月

まだまだ☀️暑い日が続きます  
がっき あつ ま  
**2学期も暑さに負けない!**

9月に入っても、まだまだ最高気温が30℃をこえる真夏日が続くようです。

熱中症にならないよう、水筒・帽子・タオルは毎日持ってきましょう。水筒にお茶

を入れてくる場合は、麦茶などのカフェインが入っていないものにしましょう。(カ

フェインは利尿作用があるので、水分をとっていても脱水症状になる危険があり

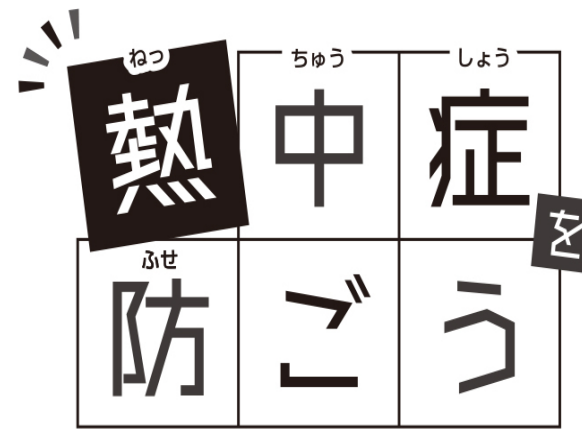
ます。) スポーツドリンクを持ってくる場合は、糖分をとりすぎないように、水やお

茶が入った水筒も一緒に持って来るようにしましょう。また、スポーツドリンクは水

やお茶よりも腐りやすいので、前日に口をつけ残したものを、次の日に飲むと

食中毒になってしまうことがあります。スポーツドリンクを持ってくるときは、

当日の朝に水筒に入れるようにしましょう。



全校朝会にて、熱中症についての保健指導を行いました。熱中症は命に

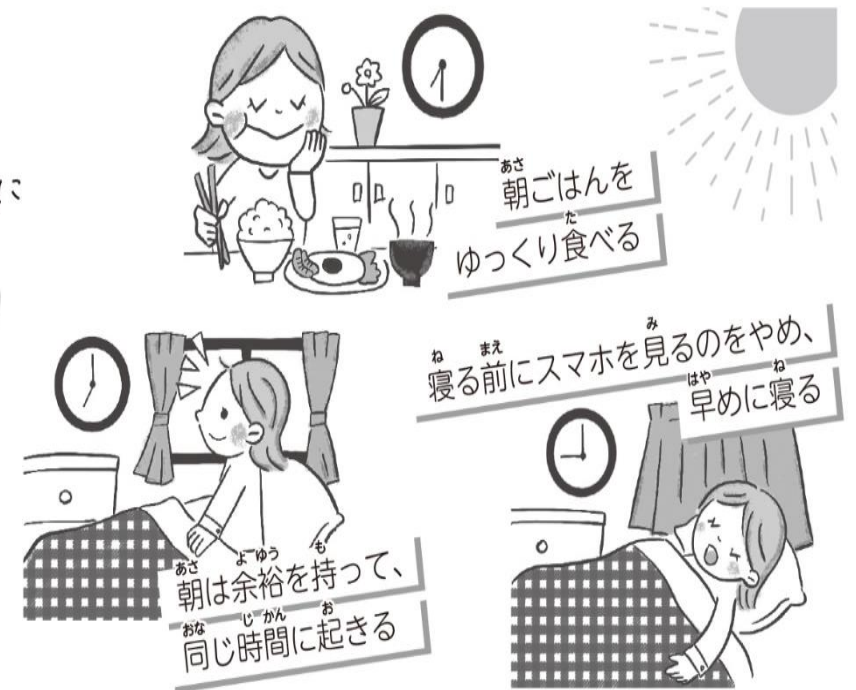
かかります。気温や日差しなどの環境に合わせた行動と、暑さにまけない体

をつくるための、規則正しい生活をこころがけ、自分の命を守りましょう。

はやね・はやおき・朝ごはんはもちろん、おうちでも、家の中でできる簡単な

運動やストレッチをしてみましょう。

生活リズムを  
学校モードに  
戻そう!



※出典：日本学校保健研究社「健」イラストの二次利用はご遠慮ください。