



元気ですか

磐田北小学校
H.30.8.30
保健だより第4号

8・9月の保健目標

けがをしないようにしよう

◎生活リズムを整えて2学期をスタートさせる

○けがの原因を考えて予防する

睡眠時間は足りている？

目標

1～3年生：10時間

4～6年生：9時間30分



寝不足は



「けが」や「熱中症」の原因となる

「健康チェックカード」で自分の生活を振り返ろう

人間の脳は、朝起きてからしっかり働き出すまでに2時間かかると言われています。



1 1時間目が始まるのは

8時35分

※時間をさかのぼって
考えてみよう。

2 起きる時刻は何時がいい？

時 分

脳がしっかり働くまで
の時間を引くと？

3 寝る時刻は？

時 分

暑さに負けないための
睡眠時間を引くと？

4 学校から帰ってくる時刻は？

時 分

5 3と4の間は何時間何分ある？

時間 分



では…家に帰ってから寝るまでに何をしようか

- () 宿題 () 明日の準備 () 夜の食事 () お風呂 () 習い事 () 外遊び
- () 家の人とおしゃべり () テレビ・ゲーム・インターネット () _____

※時間を上手に使いましょう

ねっちゅうしょう 「熱中症」にかからないようにしよう

ねっちゅうしょう きけん しんごう
熱中症の危険信号は…

めまい・立ちくらみ

たくさんの汗

頭が痛い
ズキンズキン

気持ちが悪い



ねっちゅうしょう
熱中症がおきやすいときは…

- 気温が高い
- しつ度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 照り返しが強い
- 急に暑くなった

ねっちゅうしょう ひと
熱中症になりやすい人は…

すいみん不足

もともと
具合が悪い

暑さに
なれていない

太りすぎ

あせ
朝ごはんを
食べてこなかった

うんどう
運動をするときは…

少し飲んで
から始める

こまめに
休けい・
水分補給

無理な運動はしない

風通しの良い服

ぬれタオルを首にまく

部屋の中・体育館
でも油だんしない

そと あそ
外で遊ぶときは…

ひ
日かげを利用する

ぼうし
帽子をかぶる

あそ
遊びに夢中になっても水分補給は忘れないで