

すこやか



令和2年9月1日(火)

仙台市立馬場小学校

ほけんだより NO. 9

実家庭配布

～お家の人と一緒に読みましょう～

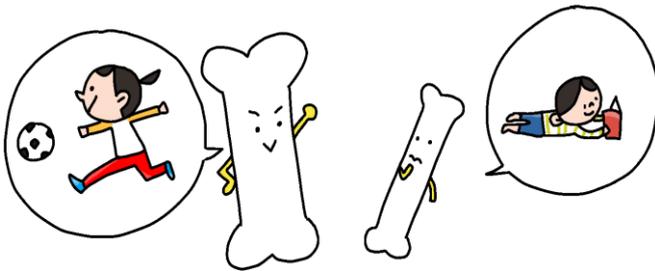
とうげこうちゅう ちやくよう 登下校中のマスク着用について

気温・湿度・暑さ指数(WBGT)が高い日は、熱中症の危険があるため、人と十分な距離を確保し、会話を控えた上でマスクを外してください。(公共交通機関等を利用する場合には、マスクを着用してください)

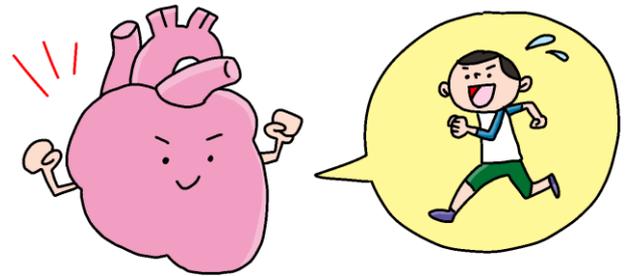
がつ ほけんもくひょう 9月の保健目標 「からだをきたえよう」

まだまだ残暑が続いているので、熱中症にならないよう、こまめに水分をとって運動してください。また、夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないよう気を付けてください。

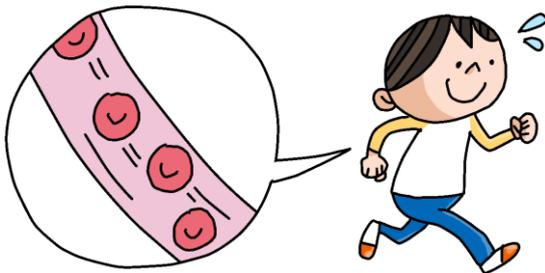
うんどう 運動をするとどんないいことがあるの？



ほね きんにく つよ
骨や筋肉を強くする



ないぞう けんこう たも
内臓の健康を保つ



けつえき なが よ
血液の流れが良くなる



ぐっすりと眠れる

ほかにも

- ・ストレスを解消する
- ・肥満を防ぐ