

ほけんだより



赤阪小学校

保健室

R5(2023).8.28 No.6

いよいよ2学期が始まりました。また、運動会の練習も始まります!生活リズムを休みモードから学校モードに戻して、体調万全で過ごしましょう。

9月の保健目標 生活リズムを整えよう



9月9日は・・・「救急の日」



9月から運動会の練習が始まります。練習が始まる前に次の3つのポイントを確認して、けがをすることなく楽しい運動会にしましょう。

ポイント① 爪を切る



運動をするときに爪が長いと、爪がわれたり、相手を傷つけてしまったりするかもしれません。

運動をする前には爪が伸びていないか(白いところが指からはみ出していないか)について毎回確認しましょう。

ポイント② サイズの合った靴をはく



靴のサイズが合っていないと、靴擦れを起こしたり足の骨の成長に問題が起こったりしてしまいます。



☆靴を選ぶときには、かかとをトントンとしてからつま先にゆとりが出来るか確認しましょう。靴をはいた時に、足の指を自由に動かすことが出来るかも確認しましょう。



ポイント③ 準備運動をする

運動をする前に準備運動をしないと、身体をうまく動かすことが出来なくてけがをしやすくなります。体育の授業やお家で運動をするときには、しっかり準備運動をしましょう。

まだまだ注意!熱中症!!

9月になってもまだまだ暑い日が続きます。熱中症対策についてもう一度確認をしましょう。



✓ 朝ごはんを食べる



朝起きた時のみんなの身体はエネルギーがカラカラになっています。朝ごはんをしっかり食べて、エネルギー満タンにして1日頑張しましょう。また、食事はバランスよく食べて元気に過ごせるようにしましょう。

✓ すい眠・水分をとる



人は運動していなくても身体の水分は減っていきます。のどが渴いたな…と感じる前に水分をとって、熱中症を防ぎましょう。また、しっかりとすい眠をとることも熱中症を防ぐために必要です。



✓ 帽子をかぶる



帽子をかぶることで、5~10度、頭の温度が上がるのをおさえることが出来るといわれています。頭の温度が上がると、のぼせたり頭が痛くなったりします。外で活動をするときは必ず帽子をかぶるようにしましょう。



◎8・9月の保健行事



身体測定	8月30日(水)	5,6年生	体着服を忘れずに!
	31日(木)	3,4年生	
	9月1日(金)	1,2年生	
修学旅行前健診	9月26日(火)	6年生	

