



赤阪小学校
保健室
R6(2024)9.2
NO.6

2学期が始まり1週間がたちました。そして、運動会の練習が始まりました。まだまだ暑い日が続くので、熱中症にならないように気を付けましょう。

そして、2学期は1番長いので体も心も疲れやすくなります。しんどいと思ったときは気軽に保健室へ相談しにきてください。

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
？正しいのはどっち？



鼻血



やけど



すりきず



つきゆび



ねんざ・だぼく



救急車



運動会練習が始まりました！けがをしないためにはどうしたらいいのでしょうか？

運動会の練習が始まりました！けがをしないためにはどうしたらいいのでしょうか？

けがをしやすくなる習慣を見ていきましょう



①あまり寝ていない

たくさん寝る・毎日同じ時間に寝る・寝る前にゲームなどをしない。そうすると、気持ちの良い眠りができます。



②朝ごはんを食べない

朝起きたときは力がゼロの状態です。その状態で運動をすると体がうまく動かず、脳も働かないので大けがをしやすくなります。



③いきなりはげしい運動をはじめる

準備運動をして筋肉を柔らかくしておくことで、けがをしにくくなります。



④爪が長い

爪が長いと、ふとした瞬間に割れたり、周りの人に当たったりしてけがをさせてしまうことがあります。長すぎず短すぎない、指の先と同じくらいの長さがばっちりです。



⑤くつをふんでいる

くつをふんでいる人たちをよく見かけます。そのまま走ると、こけやすくなるのでしっかりと履きましょう。

保護者のかたへ

夏休みが終わり、運動会の練習が始まりました。今年もまだ暑く、熱中症になる危険があります。学校では暑さ指数を測定し、一定の暑さを超えると外での運動を中止しています。しかし、熱中症になる可能性はありますので、いつもより多く水分を持たせてください。

そして、2学期は特に疲れる時期です。お家のほうでも気にかけてもらえればと思います。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。