

ほけんだより

2023年 9月

安倍小・保健室/No.5
2023.9.11

自分でできる

手当てのキホン



おぼえておこう こんなときどうする？

ボールがあたった

+ ビニール袋に
氷を入れて冷やす



目にゴミが入った

+ 洗面器に水を入れて
まばたきをする



ひざをすりむいた

+ 傷口の
汚れを洗い流す



鼻血が出た

+ 小鼻をつまんで
下を向く



足首をひねった

+ 安静にして冷やす



ゆびを切った

+ 清潔なガーゼや
ハンカチをあて、
おさえる



運動会 9月30日(土)
8:20~11:30 予定

残暑厳しい中ですが、子どもたちは一生懸命、ダンスの練習などにがんばっています。

児童のみなさんへ！

運動会練習中は、「早ね・早おき・朝ごはん」はもちろんのこと、けがなく元気で過ごすために、運動前のチェックや、準備運動を忘れずに行きましょう。

準備運動

どうして するの？



その1

ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いなど思ったら無理せずに休みましょう。

その3

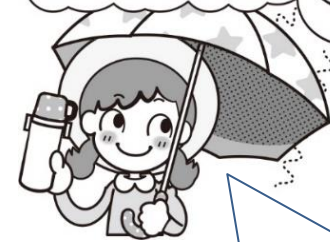
心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ！」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう

まだまだ
熱中症に注意！



熱中症は、暑い日に活動をしていて、めまいや、頭痛、吐き気などの症状を起こします。ふだんから運動不足だったり、体調をくずしていたりすると、熱中症になりやすくなります。

9月は、運動会の練習などで、水分補給の回数が多くなります。いつもより多めの飲み物を持たせてください。(運動会が終わるまでは、スポーツ飲料OKです)

お知らせ

【持久走前健康診断について】
(希望者のみ)

日時 10/13(金) 13:00~

今年も、11/7から持久走が行われます。お子様の健康に関して心配なことがある場合は、**必ず主治医にご相談の上**、持久走に参加してください。

また、学校でも、希望者に対して「**持久走前の健康診断**」を実施します。

(9月下旬、用紙配布)

