

ほけんだより 9月

令和5年8月30日

蕪城小保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました！まだ、体も心も夏休みモードの人は、「夜ふかしをせず、早めに寝る」「朝起きたら朝日を浴びる」「朝ごはんをしっかりと食べる」等で生活リズムを整え、学校モードへ少しずつ切り替えていってくださいね。

熱中症・けがに気をつけて運動しよう！

2学期は、運動会があります。しっかりと体調を整え、運動をする準備をして、ケガに気をつけて行いましょう！

早寝、早起き！



低学年は9時、中学年は9時半、高学年は10時までに寝ましょう！

ゆっくり休んで、その日のつかれを次の日にのこさないよう心がけましょう。

一日3食バランスよく食べよう

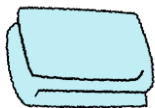


とくに、朝食は、体や脳を目覚めさせるエネルギーとなります。しっかりと食べ、練習にのぞみましょう！

★朝食にみそしるなどで水分と塩分をとると、寝ている間に失われた水分や塩分の補給にもなるので、熱中症予防にもなります。

★うめぼしは、すっぱいクエン酸が体のつかれもとってくれます。

あせをふこう！



あせふきタオルを持ってきてもよいです。ぬれたタオルでふくと、気化熱ですーッと涼しく感じます！

くつのサイズはあっているかな？

- つま先のゆとりは指がグーパーできる
- かかとがパカパカしない
- 足の横がきつくない



つめはきっておこう

競技中に友達と近づくことがあります。友達や自分がけがをしないようにつめは切っておきましょう。



準備運動はしっかり！

準備運動をすると、筋肉がほぐれ、関節もうごきやすくなるので、ねんざなどのけがをしにくくなります。



準備運動で、自分の今日の体の調子を確認し、「運動をはじめるぞ！」という心の準備も行いましょう

水分のじょうずなとり方

★水筒のお茶に塩ひとつまみで塩分補給を。(よく汗をかく子)

★こまめに水分をとりましょう！

- 体育や運動の前後、休み時間ごと(休憩時)
- あせをかく前、かいた後
- 「ゴク・ゴク・ゴク」と最低3回飲む。

のどのかわきを感じる前に水分をとるようにしましょう

★運動会練習期間中は、スポーツドリンクを持ってきてもよいです



発育測定・視力検査の結果について

学期初めに発育測定と視力検査を行います。結果は、お便りでお渡ししますので、ご確認ください。

また、4月の視力検査では、B以下の人（AA以外の人）にお便りを出しました。10月の検査では、4月にお便りを出していないB以下の人（Aから下がった人）にお便りを渡しますので、よろしくお願いします。なお、黒板の字が見えにくい人は、メガネの要否についてお医者さんと相談をお願いします。

むし歯の治療はお済みでしょうか？

8月21日現在の時点で、う歯の治療率は25.6%（78人中20人治療済み）です。治療が終わった人は、治療カードの提出をお願いします。また、治療は終わっているが、治療カードに記入はしてもらっていない又は紛失した方は、治療済みであることを連絡帳などでお知らせください。また、まだ治療がお済でない方は、お早めに受診されることをおすすめします。

けがに気をつけよう！

一学期、学校でけがをして病院を受診した件数は、27件でした。廊下や教室は歩いて過ごすことができましたか。周りに気をつけて安全に過ごすことはできましたか？ケガをしたときは、どうしてケガをしたのかを振り返り、どのようなことに注意したら予防できたか考えてみましょう。



あて まな けがの手当について学ぼう



「すり傷をしました。消毒をしてください。」と保健室によく来室する人がいます。みなさんの体は、自分で傷を治す細胞をもっています。消毒をすると、この傷を治す細胞の力を弱めてしまうことがわかっています。

すり傷をしたときは、消毒ではなく、まず傷口を水でしっかり洗い、砂などの汚れをしっかりとすことが大切です。