

# ほけんだより 9月

令和6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、「早めに寝る」「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！

運動会練習が始まります。休み明けは、熱中症になりやすいので、しっかりと対策をとって、無理せず、少しずつ体を慣らしていきましょう。

### 早寝、早起きをしよう



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！朝食をとることで、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。

### 水分補給をしっかりしよう



体育や運動の前後、休み時間ごと(休憩時)には、のどがかわいていなくても、「ゴク・ゴク・ゴク」と最低3口以上飲みましょう。

### 準備運動をしっかりしよう



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

### くつのサイズを確認しよう



- つま先のゆとりは、指でグーパーできる
- かかとがパカパカしない
- 足の横がきつくない くつを選びましょう。

### 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。

## 発育測定・視力検査予定

9月2日 (月)	9月3日 (火)	9月4日 (水)	9月5日 (木)	9月6日 (金)	9月9日 (月)
6年	5年	4年	3年	2年	1年

## 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、9月中に、プリントアウトしたお便りをお渡ししますので、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)に受診勧告のおたよりを出しました。10月の検査では、4月にお便りを出していないAからB以下に下がった人へのみに、受診勧告の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。

# 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、14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。



**あわ慌**てているとき  
周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。



**ゆだん**油断しているとき  
「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。



**つか**疲れているとき  
前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

そのケガ、どうすれば防げた？

授業に遅れそうで走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした

//////////

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう

