

ほけんだより 9月

令和7年 8月
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。

ねっちゅうしょう

き

うんどう

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としよう



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としよう



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(身長・体重)・視力検査予定

9月2日 (火)	9月3日 (水)	9月4日 (木)	9月5日 (金)	9月8日 (月)	9月9日 (火)
6年	5年	4年	3年	2年	1年

発育測定(身長・体重)・視力検査の結果について

学期初めに発育測定(身長・体重)と視力検査(メガネを持っている方は、矯正視力のみ検査します)を行います。

結果は、9月中に、プリントアウトしたお知らせ用紙(A4サイズ)を全児童にお渡ししますので、ご確認下さい。

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、11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。



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。



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。



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

