

あおぞら 8・9月

(保健だより)
令和4年8月 志木小 保健室



8・9月の保健行事

- 8月31日(水) 発育測定(5・6年)
- 9月1日(木) 発育測定(さくら・3・4年)
- 2日(金) 発育測定(1・2年)



暑い夏休みが終わりました。今年は2年ぶりに行動制限のない夏休みでしたが、みなさん元気に楽しくすごせたでしょうか？すてきな思い出があったら、ぜひ教えてくださいね。

17日には運動会があります。これから運動会の練習が本格的に始まりますが、熱中症には十分注意しましょう。また、夏休み中ずいぶん家で過ごす時間が長かった人は、暑さに慣れていない上に体力も落ちている可能性があるため、思わぬけがにも要注意です。

「早ね・早起き・朝ごはん」とこまめな水分ほきゅう、そして十分な準備運動を心がけ、最高のじょうたいで運動会をむかえられるようにしましょう！

9月の保健目標 けがに気を付けよう

運動会本番で全力を出すためには、体のじょうたいがよいことが大切です。もしもけがをしてしまったら、きず口を水であらう、血がたれないようにおさえるなど、保健室に来る前にできることをしてきてください。もちろん、けがをしないことが一番ですので、けがの予防も心がけてみてください。

自分できる 手当てのキホン

あろう

傷口についた砂や汚れを洗い流す

ひやす

ビニール袋に入れた氷などで冷やす

おさえる

清潔なハンカチなどで傷口をおさえる

ケガ予防 4つのコツ

- 朝ごはんを食べる**
体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。
- しっかりウォーミングアップ**
体を温め、動かす準備をしましょう。
- 無理をしない**
体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。
- 運動後のケアも忘れずに**
ストレッチをして筋肉をほぐし十分な睡眠で体を休めましょう。

実習生が来ます。よろしくお願ひします！

9月5日(月)から14日間、布瀬文香さんが保健室の先生になるための勉強をします。

保健室にすることが多いですが、教室にもみなさんの様子を見に行くことがあるかもしれません。見かけたら、ぜひ声をかけてください。

夏 ↓ 秋

天気の変わりめ
まだまだ暑い日が続きますが、雨の日は肌寒く感じることも。

昼と夜の変わりめ
日中と朝晩の気温差が大きい時期です。

変わりめに注意を

天気予報をチェックして、気温に合った服装を。羽織もので上手に調節しましょう。

保護者の皆様へ

☆夏休みのカラーテスター、毎日の検温・健康観察にご協力いただき、ありがとうございました。

☆運動会練習が始まります。暑い中での練習になることが予想されますので、毎日の**水筒のご準備**を忘れずにお願いいたします。