

ほけんだより



第 6 号
令和5年9月13日
草川小学校 保健室

9月に入って3週目になりました。朝晩は少しずつ涼しくなってきましたが、日中はまだ暑い日が続いていますね。熱中症対策として、昼休みの外遊びの時間を制限したり、水分補給タイムを設けたりしているところですが、自分たちでも声をかけ合いながら、運動をする前からこまめに水分補給を行うなど、熱中症予防ができるといいですね（朝ご飯を食べてくることも大切です！）。

また、季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。日頃から、手洗い・うがいや手指の消毒、換気など、感染症対策も十分に行えるようにしましょう。

【9月の保健目標】

安全に気をつけ進んで体をきたえよう・熱中症に気をつけよう

運動会の練習が始まりました！



今週は月曜日に結団式があり、運動会の練習も本格的に始まりました。当日を元気に迎えるためにも、練習中のケガには十分に注意をしましょう。ケガを予防するためには、運動前の準備運動が大切です。あなたは、日頃から実践できていますか？

忘れずに ウォームアップ ⇄ クールダウン



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

運動をするときは・・・？

- 準備運動をする！
- 水分補給をする！
- 足に合った靴を履く！
- つめを切る！



9月9日は「救急の日」！もしもケガをしてしまったら・・・？！

できるよにならう 応急手当

打撲・ねんざ：冷やして安静にする

すり傷：傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷：傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど：痛みがなくなるまで、流水で冷やす

子どもの靴選び ここがポイント

- 靴底が硬すぎないもの
- 甲の部分がフィットするもの
- つま先に少しゆとりがあるもの



子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。



～保護者の皆様へ「水筒について」～

現在、学校の水道は浄水用のフィルター（ろ過器）がついているところのみ飲料可となっています。そのため、こまめに水分補給を行うためには、水筒の持参をおすすめします。

また、運動会の時期は、運動会の全体練習日・予行練習日・当日については、スポーツドリンクを持ってきてもよいですので、ご家庭でご確認をよろしくお願いいたします。



歯の治療について

夏休み明けに、「歯医者に行ってきました！」と笑顔で報告書を持ってくる児童たちがたくさんいてうれしくなりました！保護者の皆様、ご協力ありがとうございます。

残りは「44人」です！10月以降にはイエローカード（家庭連絡票：治療が終わっていない人へ）を配りますので、ピカピカの歯を目指して、早めに治療に行きましょう！

むし歯0へ♪

