

# ほけんだより 9月

令和5年9月 西神吉小学校 保健室



2学期がスタートしました。2学期には運動会や音楽会などの行事が予定されています。熱中症対策をしっかりとこないながら、いろいろなことに挑戦していきましょう。元気に活動し

ていると、気づかないうちに疲れがたまってきます。“早寝・早起き・朝ごはん”で、疲れを次の日に残さず元気に過ごせるようにしてくださいね。



生活リズムを  
学校モードに  
戻そう!

朝ごはんを  
ゆっくり食べる

寝る前にスマホを見るのをやめ、  
早めに寝る

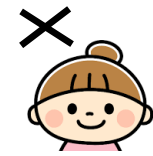
朝は余裕を持って、  
同じ時間に起きる

ほけんしつ

9月の予定

身体測定	5日(火)	3・4年生
	6日(水)	1・2年生
	8日(金)	5・6年生

- 注意
- 手足の爪を切っておきましょう。
  - 髪の毛を頭の上でくらないようにしてください。
  - 体操服をもって来る。



## 運動会の練習が始まるよ

### 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。

練習ではたくさん汗をかきます。たっぷりの水分を持ってきてください。中にはスポーツドリンクを持って来る人もいます。その時は、お茶もあわせて持ってくるようにしましょう。また、今はいている運動靴は自分の足のサイズに合っていますか？大きすぎても小さすぎても良くありません。この機会に確認しておきましょう。



自分でできる  
けがのであて

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

できるようにしよう

応急手当

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