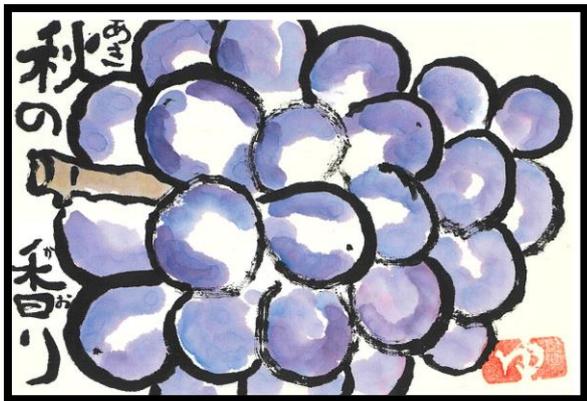




～おうちのひとといっしょによんでね～



夏休みも終わり、授業が本格的に始まりました。「お休みモード」から「学校モード」にからだを切り替えられていますか。

9月に入り、運動会の練習も始まっていますね。すてきな運動会になるように、けがに注意しながら練習しましょう。気温が少し下がりましたが、まだまだ熱中症の危険があります。こまめな水分補給をこころがけましょう。

みなさん、秋は好きですか。「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」など色々な秋を楽しんでください
いね。



みなさん良い姿勢ができていますか

この間の委員会で、保健体育委員のみんなが悪い姿勢と良い姿勢のモデルになってくれました。

悪い姿勢だとどんな悪い影響があるかな。良い姿勢だとどんな良いことがあるかな。
保健室前の掲示板に貼ってあるのでみにきてね。

良い姿勢

- 両足をしっかり床につける
- 机とお腹の間をこぶし一つ分あける
- 背筋を直す

みんなとてもきれいな姿勢ですね



準備運動

どうして するの？



その1

ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いなど思ったら無理せずに休みましょう。

その3

心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ！」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう

8月、9月はねんざで保健室を利用する児童が多いです。夏休み中、なかなか運動ができていなかった人は準備運動をしっかりと行ってから運動するようにしましょう。準備運動はケガを防ぐ以外にも緊張をほぐす効果もあるのでおすすめです。

ねんざをした場合

★大切なのは安静と冷却です

★入浴はシャワーだけにしてください

～受診してほしい症状～

- 腫れがひかない
- 痛みが強くなる
- 皮膚の色が変色する
- 力が入らない
- 何かおかしいと感じる

など



運動会前に足元をチェックしよう！

- くつひもは、ほどけていませんか
- つま先がくつの先端にぶつかっていませんか
- くつの表面がすり切れたり、穴があいたりしていませんか
- くつ底がすり減って、すべりやすくなっていませんか



保護者の方へ

～昼の歯磨き～

コロナウイルス感染症が拡大しており、学校では8月29日から、飛沫感染リスクの高い昼の歯磨きをコロナウイルス感染症が落ち着くまで中止しています。そのため、お家での歯磨きがとても重要になっています。可能な範囲でお子様の歯の状態や歯磨き状況を確認していただくようご協力よろしくお願ひいたします。

保護者の方には、ご迷惑おかけしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願ひいたします。再開する際はご連絡させていただきます。