

【お家の人と読んでください。】

SUKU² ほけんだより



暑く楽しい夏休みが終わりましたね。みんなの夏の思い出はなんですか？ぜひ聞かせてください♪さて、9月28日(土)は運動会です。まだまだ暑いなかでの練習も始まります。毎日しっかり寝て、起きて、朝ごはんを食べて！元気に登校してきてくださいね。(*^▽^*)

汗をかくって大切

汗は体温調節に欠かせません。しかし、夏の間冷房のきいた部屋にいたり、生活が不規則で自律神経が乱れていたりすると、汗を出す機能が低下してしまいます。汗をかくことで体温調節をするためにも、夏休み明け特に以下を心掛けましょう。

十分な休養（早寝早起き）

お風呂で体温を上げる

熱中症に注意して運動する

こまめな水分補給

すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、
さいぼう かつやく
細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…



ばい菌が増えて、
傷口のなおりが遅くなります。

いよいよ運動会の練習も始まり、すり傷などのケガでの来室が増えてきます。

「ケガをしたらず洗う。」ができていない人がほとんどですが、少し洗っただけで来室してしまう人もいます。しっかり洗うことで傷のまわりが清潔になり、ケガが治るのも早く、そしてきれいに治りやすくなります。

「ケガをしたらず洗う。」を覚えておきましょう！

運動会

準備万端に！

運動会まで、毎日のように練習が行われます。体調を整えるのはもちろんですが、ケガを予防するために、毎日の健康観察をお願いします。

朝はすっきり起きられた？

朝ごはんはしっかり食べられた？

爪は短く切ってある？

汗ふきタオルは持ったかな？

元気に登校できたかな？

