

ほけんだより



しる西
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA



令和4年9月 宇都宮市立城山西小学校

夏休みが明け、運動会の練習が本格的に始まります。熱中症にならないように水筒を持参して、のどがかわく前に、こまめに水分をとるようにしましょう。また、休み明けで生活リズムがくずれて、疲れやすいので、「早寝・早起き・朝ごはん」で元気な体に整えましょう。

♪ 正しい生活リズムを取りもどそう ♪

早ね早起きをしよう



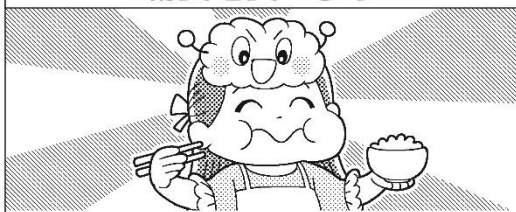
夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

朝日を浴びよう



朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

朝食を食べよう



朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

運動をしよう



日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

～新型コロナウイルス感染症予防について、引き続きご協力をよろしくお願いいたします～

8月には第7波となる感染拡大が起こり、これまでにない感染者数の増加がみられました。

夏休みが明けたこれからの時期も、一人一人の感染症対策を続けていくことが大切です。

今一度、ご確認ください。

【体調不良について】

咽頭痛、咳、発熱、倦怠感、頭痛など、新型コロナウイルス感染症によくみられる風邪症状がある場合にはご家庭で休養してください。同居家族に同様の症状がある場合にも、ご家庭で様子をみていただきますようよろしくお願いいたします。

【毎朝の健康観察について】

引き続き、毎朝の検温と体調について、健康観察カードへの記入をお願いします。

【体調不良時の早退について】

発熱等の症状がある場合にはすぐにご連絡しますので、お迎えをよろしくお願いいたします。

もうすぐ運動会!! 運動会に備えて次のことを心がけよう

スポーツの秋

けがに気をつけて、思い切り体を動かしましょう

運動の前には

- ・朝ごはんをしっかり食べる
- ・つめを切っておく
- ・ウォーミングアップをする



運動中は

- ・水分をこまめにとる
- ・途中に休けいを入れる
- ・具合が悪くなったら無理をしない



運動のあとは

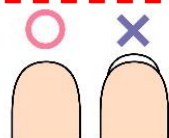
- ・ストレッチをする
- ・早めになる



忘れずにつめを切っておこう!

つめがのびていると、自分だけでなく、友だちを傷つけてしまうこともあります。手のひらから見て、つめが見えない程度の長さが目安です。

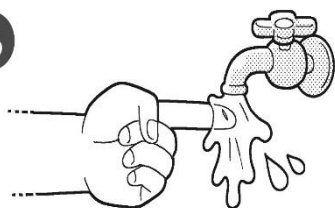
チェック



～自分でできる3つの応急手当～

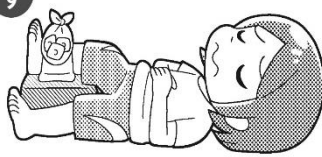
自分がけがをしたときや周りの人がけがをしたとき、手当の仕方を知っていると困りませんね。今の時期は運動会の練習もあり、けがに備えておくことはとても大切なことです。とはいえ、けがをしていたい思いをしないよう普段の生活から気をつけていきたいですね。

あら 洗う



すり傷や切り傷は、水道水で傷口のよごれを落としましょう。

冷やす



打ばくやねんざは、傷ついた部位を高く上げて安静にし、氷水で冷やしましょう。

おさえる



鼻血が出たら、いすにすわって軽く下を向き、鼻をつまんでおさえましょう。

女子トイレへの生理用品の配置について

宇都宮市では、様々な理由で生理用品(ナプキン)が用意できず困っている女性への支援を行っており、学校にも生理用品が配付されています。本校では、校舎2・3階の女子トイレに生理用品を配置します。必要な家庭には必要数を無料でお渡しできます。保健室へお気軽にお声がけください。

学校薬剤師の先生が野山 繁紀先生になりました。

竹貫 綾子先生、今までお世話になり、ありがとうございました。野山先生、これからどうぞよろしくお願いいたします。



学校薬剤師の先生がかわりました!