とよOH! げんKIDS

令和６年８．９月　豊郷中央小　保健室

長かった夏休みも終わりました。もしかしたら，夏休みの生活リズムから抜け出せずに，なんとなく体調がすぐれないという人もいるかもしれませんね。がんばって早起きして朝ごはんの時間をとりましょう。朝ごはんは元気な１日のもとになります。しっかり食べて登校してくださいね。

まだまだ暑い日もあると思います。水分補給をしながら，自分の体調をととのえていきましょう。

おうちの人といっしょによんでね。

規則正しい生活をしよう

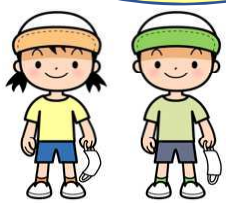
保護者の方へ

長期の休み明けは，学校生活のリズムに慣れるまで，体だけでなく心も疲れやすいものです。毎日“がんばっている”お子さまを認めながら，小さな変化や不調を見逃さないように，一緒に見守っていきましょう。

◎夏休み中の大きなけがや病気，新たにアレルギー症状が出た
◎変更点（緊急連絡先・保険証・かかりつけの医療機関など）
など，ありましたら担任までお知らせください。

予防対策

- 外に出るときは帽子をかぶる
- こまめに水分補給（水筒持参）
- エアコン・扇風機・サーキュレーターの活用
- 登下校・体育・外遊びなどはマスクをはずす
- 外遊びの工夫（鬼ごっこなど走り続けるのはひかえる，など）
- 体調を考え無理をしない



✿ さくら連絡網でお知らせした「熱中症の予防対策について」もご確認ください。

けがや体調に十分気をつけながら実施しましょう。

運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性があります。

朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット

■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

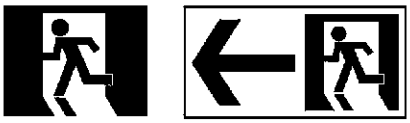
メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。

◆9月1日は防災の日◆

知っておくと便利 防災豆知識

▶ 非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。



▶ ホイッスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

▶ 懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。