



南が丘小学校
保健室

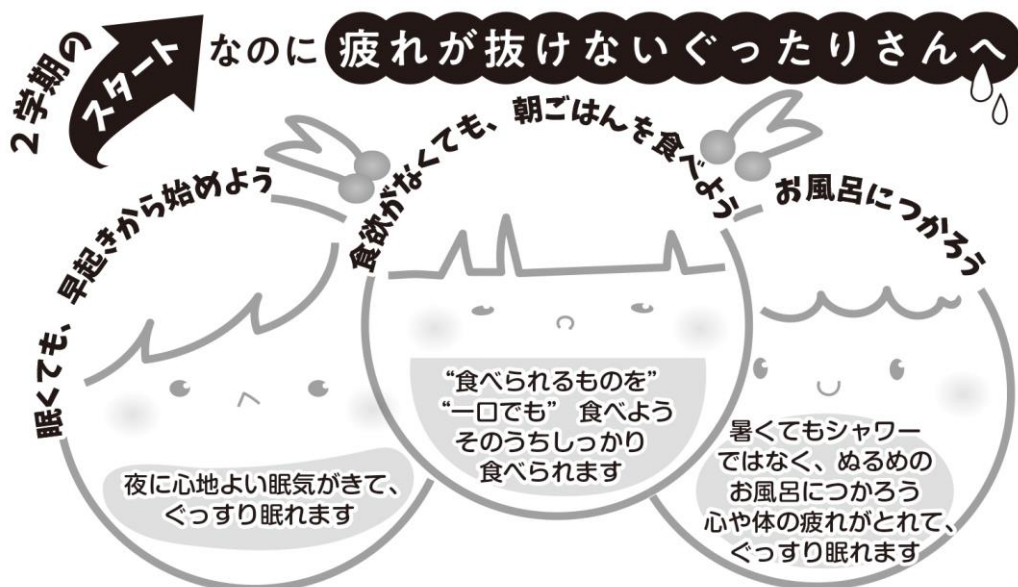
H30. 9. 3

2学期が始まりました

暑い、暑い夏休みでした。熱中症などで体調をくずした人、大きなけがをした人はいなかったでしょうか？

長い休みの間に夜更かしや朝寝坊のくせがついてしまったり、クーラーの効いた部屋でテレビやゲームばかりで、運動不足になったりしていませんか？

まもなく運動会の練習が始まります。けがなく、元気で取り組めるように、生活リズムを整えて、積極的に体を動かすようにしましょう。

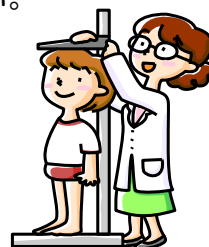


長い休み明けの登校は、何かと不安な気持ちになります。お子さんの様子で何か気になることがありましたら、担任や学校にご相談ください。

< 9月身体測定の日程 >

- 4日(火) 1の2、1の3、1の5、2の2、2の3、3の2、6の4
- 5日(水) 3の1、3の4、4の1、4の2、4の4、5の4、6の1、6の3
- 6日(木) 1の4、2の1、2の4、2の5、3の3、5の1、5の2、6の2
- 7日(金) 4の3、5の3
- 10日(月) 1の1

※体育の半そで、ハーフパンツを忘れずに！



運動会の練習が始まります

ケガがなく、元気で過ごすために

練習前

- 睡眠をしっかり取る
- 朝ごはんを食べる
- つめを切っておく
- 準備運動（ウォーミングアップ）をする



練習中

- 水分をこまめにとる
- ぐあいが悪くなったら、無理をしない
- ふざけない

練習後

- 整理運動（クールダウン）をする
- 汗をふいてせいけつにする

・靴のサイズが合っているか、すり切れたり、穴が開いたりしていないかなど、足元チェックもしましょう。

・手、足のつめを切りましょう。

まだまだ熱中症に注意!



・汗をふくタオルを忘れずに!

・十分な水分補給ができるように多めのお茶を持ってくるください。

9月1日は「防災の日」
9日は「救急の日」

けがや災害から「自分」や「人」を守る知識は、ふだんから繰り返し学ぶことが大切です。

いざ!という時に戸惑わず、動けるように、簡単な手当てを覚えましょう。



すりきず

水でよくあらう



はなぢ

かるく下を向いて
小鼻をつまむ



やけど

流水でよく
ひやす



目にゴミが入った

水を入れた洗面器に顔を
つけてまばたきする
(こすらない)

頭をぶつけたとき

ぶくっとふくらむ「たんこぶ」になることがあります。頭を打った際、「たんこぶができたなら大丈夫」という言葉を聞いたことがあるかもしれませんが、これは迷信です。嘔吐や頭痛、意識障害がないか注意して様子を見ましょう。

