

令和6年9月3日(火) 嘉数小学校 保健室 おうちのひととよみましょう

9月のほけん ^セくぴょう</sup> けがに気をつけよう!

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。学期の始めは、生活リズムの変化で体のだるさや疲れが出やすくなります。まだ夏休み気分が抜けない人もいるかもしれませんが、気持ちを夏休みモードから学校モードに切りかえて、元気に過ごしましょう。

また、運動会練習も始まっています。まだまだ暑い日も続きますので、引き続き熱中症対策をしっかり行い、体調を整えていきましょう。

なっやす 夏休みモードから学校モードへ!



夏休み中、寝る時間が遅くなったり、朝なかなか起きられなかったり、生活リズムがくずれることはありませんでしたか? 少しずつ学校のリズムをとりもどしていきましょう。



保護者の方へめ

夏休み中や2学期開始前のお子さんの様子はいかがでしたか?

登校前や帰宅してからのお子さんの表情や言動に気になる点が見られたら、いつも以上に一緒に過ごし、話す時間を作ってみてください。

お子さんの心身の健康状態に気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

また、健康診断後に「受診のお勧め」をもらい、夏休み中に病院を受診・治療した場合は、 受診結果のお知らせを学校までご提出ください。

こんな子、いませんか?



運 動 会 にむけての準 備

小がを防ごう

爪は切ってありますか?

朮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。



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。



食べましたか?

朝食は

体や脳がエネルギー不足だ と思ったように動けません。



ままう からだ ふご 急に体を動かすとケガを しやすくなります。

じゅんびうんどう

準備運動なぜするの?

■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。

■可動域が広がる

きんにく じゅうなんせい たか 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。

■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。





9月9日は「救急の日」です。スポーツ前の準備運動、夜ふかしをしない、 交通ルールを守る…どれもケガ予防のために大切なことです。 つにまからの心がけで、一人ひとりケガを防ぎましょう。

AED **AED**

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な 状態に戻すための機器。電源を入れると自 動で使い方を教えてくれるので、誰でも安 全に使えます。

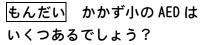


地震や火事など非常事態の 時に避難するための出口。





またできるれた。 駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。 小銭や専用のカード(テレホンカード)を入れると使え ます。災害が起きて携帯電話がつながりにくい時でもつ









こたえ

20