

ほけんだより 9月

NO.6 2023年9月6日 御杖小学校保健室

2学期が始まりました。小学校では体育大会のダンス練習が始まり、みんな汗だくになって頑張っています。しっかり朝ごはんを食べてこないと、体力が持ちませんね。早寝早起きして、元気に練習できるように体調を整えていきましょう!



忘れずに ウォームアップ → クールダウン



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

コロナと熱中症に注意して、2学期を元気にすごそう!



☑ 応急手当、正しいのはどっち?

<p>鼻血</p> <p><input type="checkbox"/> 上を向く</p> <p><input type="checkbox"/> 下を向く</p>	<p>やけど</p> <p><input type="checkbox"/> すぐに冷やす</p> <p><input type="checkbox"/> 水ぶくれはつぶす</p>	<p>すりきず</p> <p><input type="checkbox"/> よく洗う</p> <p><input type="checkbox"/> すぐに絆創膏をはる</p>
<p>つきゆび</p> <p><input type="checkbox"/> 動かさずよく冷やす</p> <p><input type="checkbox"/> ひっぱつてのばす</p>	<p>打撲・捻挫</p> <p><input type="checkbox"/> 動かさずよく冷やす</p> <p><input type="checkbox"/> 動かさず確認し、もむ</p>	<p>救急車</p> <p><input type="checkbox"/> 119番に電話</p> <p><input type="checkbox"/> 110番に電話</p>

～新型コロナウイルス 流行中～

- * 発熱やかぜ症状がある場合は医療機関を受診し、医師の指導に従ってください。
- * 新型コロナウイルス感染症と診断されたら、「発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快したあと1日を経過するまで」出席停止となります。
- * 濃厚接触者の特定は行われません。家族で新型コロナウイルスと診断された人がいる場合でも、児童本人の体調が良ければ登校可能です。体調が急変することもあるので、そんな場合はお知らせください。

そのけがの原因...心あたりはないですか?

ぼんやりしていた...

ふざけていた...

健康手帳「すこやか」

PI~2 9月の身長、体重保護者印の欄に捺印をお願いします。体重欄の○に色をぬりましょう。