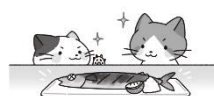


ひだまり



ほけんだより No.7
上市町立陽南小学校
令和3年9月1日



暑い日が続いたり、激しい雨の日があったりと、さまざまな天候を体験した夏休みでした。

子供たちの夏休みの生活リズムはいかがでしたでしょうか。体調は良好でしょうか。

夏の疲れが抜けず、体の調子がよくないときは、同じ時刻に起床するようにしましょう。休みの日も起床時刻を合わせると、自然に目が覚め、食欲がわき、朝ごはんをしっかりと食べることができます。体に休養と栄養を十分に与え、夏の疲れをふきとばしましょう。

夏の疲れをまっていますか？



9月も、熱中症にご用心！



9月に入っても、熱中症に警戒が必要な天候が予想されます。学校では、運動会の練習や暑い中での登下校等、汗をかく場面が多く想定されます。**十分な量の水分**を水筒にご用意ください。たくさんの水分を必要とするお子さんには、**大きめの水筒**、もしくは**水筒を2本持たせて**、熱中症を予防できるようお願いします。

また、炎天下での登下校中にマスクを着用すると、吐く息から熱を逃がすことができなくなるため、体温が上昇し熱中症になりやすくなります。学校では、**暑い日はマスクを外し、人との距離をとりながら歩くこと**を伝えていますが、おうちでも登校の際に声かけをお願いします。

新型コロナウイルス感染症の急激な感染者増加により、富山県の警戒レベルが「ステージ3（非常事態）」となり、国からは「まん延防止等重点措置」が適用されております。

学校では引き続き、感染防止のため、手洗い・手指消毒、ソーシャルディスタンス、換気の徹底を図っていきます。

ご家庭でも、手洗いの徹底や適切なマスクの着用ができますよう、指導や準備をお願いします。また、登校前の「朝の健康観察」を引き続き行っていきます。体調不良の場合は無理をせず、休ませ様子をみてください。なお、家族に発熱がある場合は、自宅待機をお願いします。



9月の保健行事

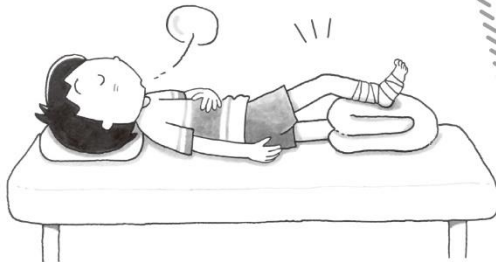
21日（火）：身体計測・視力測定（1・2・3年）
22日（水）：身体計測・視力測定（4・5・6年）

半袖・クォーターパンツ着用
メガネ持参（使用者のみ）



あ んせいにする

ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



う え にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。

おうちゅう て あて
応急手当の

あいうえお



い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。

スポーツや、体を動かして遊ぶ時に気をつけることはなんでしょう？

こたえは、「けが」です。

けがをした時の手当の方法や、けがを防ぐための準備について、おぼえておくといいですよ。



お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。

準備運動

どうして するの？



① けがを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのけがをしにくくなります。

② 体の調子をチェック

その日の自分の体調を確認できます。体のどこかが痛い時は、無理せずに休みましょう。

③ 心の準備をする

体を動かすうちに「さあ、運動を始めるぞ！」と気持ちも整ってきます。