

ほいさんだより 9月

令和6年9月20日 田鶴小学校 保健室

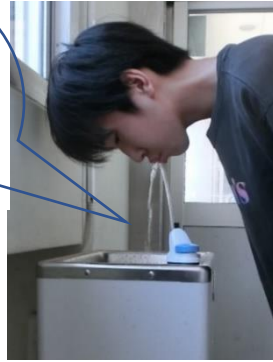
9月後半になり、朝晩は少し涼しくなりましたが、昼間はまだまだ真夏のように暑い日が続いています。運動会の練習でたくさん汗をかくので、水分は多い目にもってきましょう。

まだまだ 熱中症に注意!

たっぷり水分補給

運動会の練習をしています。たくさん汗をかくので、必ず毎日、水筒をもってきましょう。スポーツ飲料も可。持ってきた分がなくなったら、学校の冷水機を利用してください。

冷水機の使い方
水が出る所に
口をつけない。
少しはなれる。

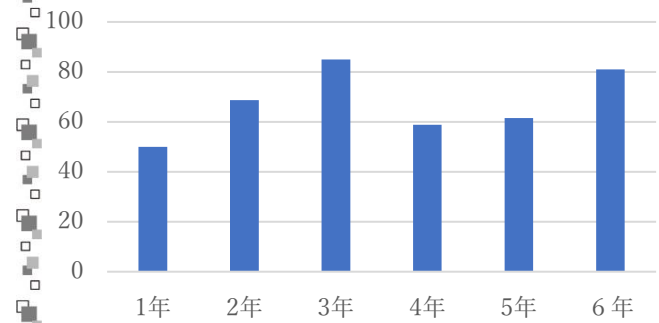


賢歯みがきカレンダー

「ごはんを食べた後は、歯みがき」の習慣をつけましょう。昼に歯みがきをしていない人がいました。外にでかけている時は歯みがきできませんが、家にはいる時は歯みがきをしましょう。

3年生と6年生は夜のはみがきを忘れず毎日できた人が多かったです。

毎日、夜の歯みがきをした人 (%)



職員室前に掲示しています。見てね!

運動前にチェック! ケガを防ごう!

爪は切っていますか?

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。



朝食を食べましたか?

体や脳がエネルギー不足だと思っただけに動けません。



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。



準備運動をしましたか?

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

洗う すり傷



傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう

冷やす ねんざ、打撲、突き指



ビニール袋に入れた氷などで冷やそう

押さえる 切り傷



清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう

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。

検尿のお知らせ

腎臓に病気がないか調べます。

10月 1日(火)

2日(水) 予備日

16日(水) 二次

17日(木) 二次予備日

前日の夜、寝る前にトイレに行っておきましょう

朝起きてすぐのおしっこをとります

少しだけおしっこを出してから、容器にとってください