

ほけんだより



令和5年9月 一宮小学校 保健室

2学期が始まりました。夏休みは十分にフレッシュできたでしょうか。まだ夏休み気分が残っている人は、少しずつ学校モードに切り替えていきましょう。また、2学期は運動会や5年生の宿泊学習などの行事がたくさんあります。体調を崩さないよう適切に休息を取って、2学期も元気いっぱいであり切っていきましょう。

運動会練習が始まります

10月1日の運動会に向けて、これから練習が始まりますね。みなさんが、本番で力いっぱい輝けるように、保健室から体調管理のポイントをお知らせします。

◎生活リズムを整える

寝る時間が足りない状態では、熱中症になりやすくなってしまいます。練習に集中できずに、けがをしてしまうかもしれません。運動会練習中は、いつもより早めに寝て、体をしっかりと回復させましょう。また、1日のエネルギーのもととなる朝ご飯も毎日食べてくださいね。



◎水分補給はしっかりと

運動会練習では、いつもよりたくさん汗をかきます。「のどがかわいたな。」と思ったときには、体はカラカラの状態です。のどがかわいていなくても、練習の前や後には必ず水分をとりましょう。



◎準備運動は念入りに

筋肉がほぐれ、けがの防止につながります。心の準備や、体の調子のチェックにもなります。一つ一つ、丁寧に組みましょう。



◎体調が悪くなったら・・・

「気分が悪い」、「いつもとちがう」と感じたときは、すぐに周りの先生や友達に伝えましょう。



9月9日は「救急の日」～自分でできるけがの手当て～

すりきず



きずぐちみずできれいにあらう

鼻血



はなをつまんで、下を向く

ねんざ・つきゆび



こおりほれいざいでひやす

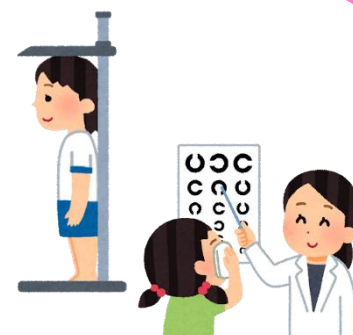
○身体測定・視力検査（2回目）を行います

9月4日（月）

| 1校時 | 2校時 | 3校時 |
|-------|-------|-------|
| 1・2年生 | 3・4年生 | 5・6年生 |

*服装は体操服（上下ともに半袖）です。

*メガネをかけている人は、かならずもってきてください。



ぽかぽかだより No.5

ひとりで悩まないで
身近な人に相談しよう。



みなさんは、1日を過ごす中で、ささいなことから、いやな気分になったり、ちょっと気になったり、イライラしてしまったりしたことがあると思います。それが積み重なって、不安や、悩みがどんどん大きくなっていっても、「こんなことで悩んでいるのは私だけかも・・・」と、誰にも言えずにひとりで抱えこんでいませんか？そんなときには、他の人に話してみましょう。誰かに話を聞いてもらうだけで、心が軽くなります。「悩んでいるのは、自分だけじゃないんだ」「わかってもらえた」と、安心できます。



話を聞いてもらえ
そうなたであなた
が一番に思い浮か
べる人は誰かな？
家族、ともだち、
学校の先生、近所
の人？勇気を出し
て相談してみてね。



ちょっと言いにくいと思ったときは、
こちらでも、相談できます。

●24時間子供SOSダイヤル
0120-0-78310（無料）

●こころとからだのサポートセンター
（総合教育センター）
088-672-5200（平日9～17時）