

はっぴー 9月号

長い夏休みがおわりましたね。みなさん元気で楽しく過ごすことができましたか？ゆったりと過ごしていた“休みモード”の生活から“学校モード”の生活リズムに切り替えましょう。暑さもまだまだ続きそうです。暑さに負けないためにも体の中にあるスイッチをONにして、朝から元気に活動できる生活リズムを取り戻しましょう！

運動をする前にチェック！！



9月22日に行われる運動会に向けて、練習が始まりますね。運動の前にこんなことをチェックしておきましょう。

★朝食は食べましたか？

1日のリズムを決めるのが朝ごはん。朝ごはんをぬくと午前中は頭がぼんやりして集中できません。朝ごはんを食べれば、うちも出やすくなって、おなかもちがうります。



★靴のサイズは合っていますか？

靴を履いたとき、足の指が靴の先端にぶつかっていたりきつく感じたりしていないですか？靴のサイズが合っていないと、脱げたり靴ずれしたりするなどけがの可能性がります。また、靴底がすり減り変形していたり、すべりやすくなっていないかも確認しておきましょう。



★前日はよく眠れましたか？

寝不足だと判断力が落ちてけがをしやすくなります。
～寝る時間の目安～
低学年は9時まで 中学年は9時30分まで 高学年は10時まで



★つめは切ってありますか？★

つめが長いと自分や人を けがをさせる危険がります。



★準備運動はしましたか？★

急に体を動かすとけがをしやすくなります。きちんと準備運動をしてけがを防止しましょう。



！けがはこんな時に起きやすい！！



寝不足・疲れている
焦っている・急いでいる
階段や段差など障害物がある

悪天候・天気が急に変わった
周囲に注意していない



普段のみなさんの生活はどうか？
睡眠時間が短いことや、周りをよく見ていないことは大きなけがにつながります。
自分の生活に問題はないかどうか見直してみましょう。

自分で出来る応急手当！！ ～いざという時のために覚えておこう～

ねんざや打撲、突き指などは腫れがひどくならないようにこれをしよう。



ひやす

腫れは皮膚の下で炎症が起こっている証拠。大事な体の反応ですが、ひどくなると痛みも強くなるので、氷のうなどをあてて冷やしましょう。

外で遊んでいて転んだ時など傷口が汚れているときはこれをしよう。



みずであらう

傷口が汚れたままほうっておくと、バイキンが中に入って傷がもっとひどくなってしまいます。土やほこりはきれいに洗い流してから手当てをしましょう。

血が出ているときは清潔なハンカチやガーゼを使ってこれをしよう。



しけつ

血を止めるには、傷口に清潔なガーゼなどをあてて上から押さえます。鼻血の場合は小鼻を奥の方に向かって押さえてうつむき、血が止まるのを待ちましょう。

保護者のみなさまへ

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み期間中はゆっくり過ごせましたでしょうか？長期休みのあとは、体調不良を訴える児童が増加します。また、運動会の練習や陸上練習なども始まるため、疲れがたまりやすくなります。学校でも子どもたち一人一人の体調をしっかり見ていきます。ご家庭でも心身の健康観察をお願いいたします。