

厚叶瓜层岛引

保健室 2025/9/1

夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしましたね。みなさんの心と体は完気ですか?

楽しい复体みを過ごした分、朝なかなか起きられなかったり、夜黄かししてしまったりと、生活リズムが乱れて しまった人もいるかもしれません。でも大丈夫!少しずつ学校の生活に体を憎らしていきましょう。朝ごはんをしっ かり食べて、汽気に一覧をスタートさせてください。9月は、運動会の練習が始まりますね。体調に気をつけなが ら、元気に2学期を過ごしましょう。

9月21日に行われる運動会に向けて、練習が始まりますね。

運動の計に5つのポイントをチェックしておきましょう!

☆5 つのチェックポイント☆

①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。朝ごはんをぬくと左前常は讃がぼんやりして 集中できません。朝ごはんを食べれば、うんちも出やすくなって、おなかもすっきりします。

②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 けがの可能性があります。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。





③前日はよく能れましたか?

寝不足だと判断力が落ちてけがをしやすくなります。

~寝る時間の曽安~

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



4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あります。

え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。





⑤準備運動はしましたか?

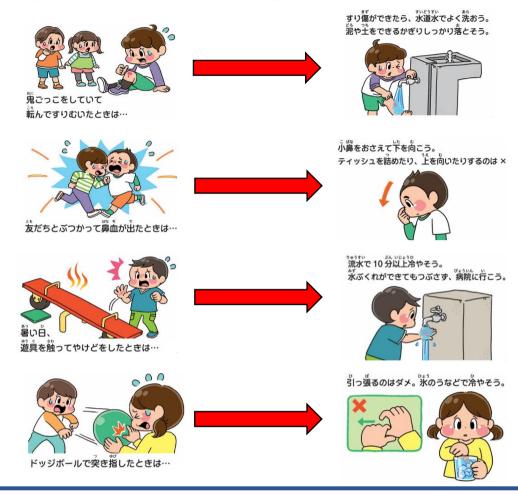




上勝町立上勝小学校

||預急手当のしかたを覚えよう けがなどをしたとき、すぐにできる手当てを沈鷺手覧と言います。

だしい危急手当をすれば、ケガの無化を防いだり、備みを軽くしたりできます。



保健室で【リラックスタイム】

2学期も、10分・20分休みや屋休みなど、保健室を開けています。

何か悩み事がある人・話したいことがある人・イライラやモヤモヤした気持ちを落ち着かせたい 。 人・話したいことはないけどゆっくりしたい人、保健室に来てご緒にお話ししましょう。

体調べ見の人がいる場合や、先生の都合が悪いりはお話しする時間がとれません。

そんなときは、また別の時間に来るようにしてください。



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 察をお願いいたしします。