

ひだまり

令和 4年 9月
川口市立舟戸小学校
保健室



夏休みがおわり、2学期が始まりました。休み明け、なんだか気分がのらないな…という人もいるかもしれません。心と体の元気を取り戻すためには、「規則正しい生活をする」「軽い運動をする」「楽しい用事を作る」が有効です。朝、お気に入りの音楽をきいて、気分を盛り上げるのもいいですね。それでも、どうしても元気が出ないという人は、一人で悩まず、先生やおうちの人に相談してくださいね。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
ためてみよう

自分に合った くつをはこう

くつのサイズは



新学期に合わせて、上履きや通学用の靴などを新調した人もいでしょう。サイズの合わない靴をはいていると、けがをしやすくなるだけでなく、からだの他の部位や、成長・発達に影響を及ぼすこともあります。自分の足に合わせた靴をはきましょう。

くつえらびのポイント

つま先：少しゆとりがあり、指をすべて動かせる
甲：ひもやベルトなどで調節できる
かかと：足をしっかり支えている
靴底：足の動きに合わせて曲がる

スポーツを安全に楽しむために

- ①体調管理
- ②準備運動
- ③整理運動

3点セットを意識して
ケガを防ごう！

OK!



運動会に向けて、しっかり睡眠をとったり、つめを切ったり、けがを防げるように体の調子を整えましょう。9月はまだまだ暑い日もあるので、水分補給も忘れずに！運動後はたくさん汗をかいているので、「ゴクゴクゴク…」と9割くらい飲みましょう。

運動会の練習期間中は、けがの増加も予想されます。けがをしてしまったときに、保健室に来る前にできることを覚えておきましょう。



鼻血が出たときは、
鼻をつまんで止血します

傷口を洗ってから
保健室に来てください



ケガをしたときは、

*ハンカチやティッシュはいつ必要になるかわかりません。毎朝、清潔なものを準備するのはもちろん、体操着に着替えたときは、体操着のポケットに入れ替えて、いつも持ち歩くようにしましょう。

◆保護者の皆様へ◆

- *健康診断の結果をもとに受診し、受信報告書の記入が完了している場合は、学校までご提出をお願いします。受診がまだお済みでない場合は、お早目の受診をおすすめします。
- *夏休み中もお子様の健康観察をしていただきありがとうございました。2学期から、健康観察カードはアプリに変更になります*1が、引き続き保護者の方による検温と健康観察をお願いいたします。休み明けは、お子様も心身ともに疲れやすい時期になりますので、特に注意して見ていただけると助かります。お子様の体調等で何かご心配なことがございましたら遠慮なく保健室をお尋ねください。

*1：詳しいご案内については9月1日付で別途お手紙を配布しております