

うんどうかいちよくぜんごう
運動会直前号！！

ほけんだよい

令和4年 10月 13日

清瀬市立清瀬第七小学校

校長 吉田 有子

養護教諭



もうすぐ運動会です。練習も始まりました。

運動会本番、力いっぱい頑張る皆さんを見られるのが今から楽しみです。けがや病気で思うように力が出せなかった・・・なんてことにならないよう、体のコンディションも整えましょう！



がつ ほけんもくひょう め たいせつ
10月の保健目標 目を大切にしよう

けがをしてしまったら... ここまでは自分でしましょう。

すいきず・・・水道水で傷口をきれいに洗いましょう。洗った後はハンカチでふきます。

ききず・・・ハンカチやガーゼで傷口の上からぎゅっとおさえて、血を止めましょう。

はなぢ・・・ハンカチやティッシュで血をおさえながら軽く下を向きます。

やけど・・・とにかく、はやく冷やすことが大切です。できれば20分は冷やすようにします。そして、近くの大人に伝えましょう。



「運動ある!」その前に...



準備運動は真剣にやろう!

身体を動かす前に、準備は大切。けがの予防にもなります。しっかりのばして準備しよう。



つめはこまめにチェックして切っておこう

つめが伸びていると自分だけではなく、相手を傷つけてしまいます。



朝ご飯は必ず食べてから学校へ登校しよう

朝ご飯は一日を元気に過ごすエネルギー。頑張ろうとしてもご飯を食べていないと体が動きません。

しっかり睡眠をとろう

身体に疲れを残さないよう、睡眠をしっかりとりましょう。小学生に必要な睡眠時間は9～11時間です。



水分はこまめに飲もう!

「のどがかわいたな。」と感じるころには水分がたりていない状態。一気に飲むとおなかをこわすのでこまめに飲みましょう。



外では帽子をかぶろう

運動会の練習で、外に出る時間が多くなります。休み時間や外出時は帽子をかぶるようにしましょう。

保護者の皆様へ

- ・東京都感染症週報によりますと、感染性胃腸炎や手足口病の報告数が上がってきています。また、新型コロナウイルス感染者数は減少していますが、引き続きお子さんの体調管理や健康観察のご協力をお願いいたします。
- ・運動会の練習が始まりました。体を活発に動かす時間が増え、睡眠不足だったお子さんが不調を訴えて来室することが増えてきました。夜は早めに就寝するようお声がけください。また、朝ごはんはしっかり食べてから登校するようお願いいたします。