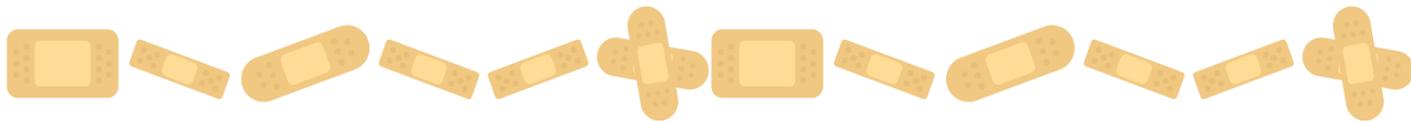


ほけんだより

令和5年 8月30日 No. 8
朝霞市立朝霞第二小学校 保健室
《まだまだ暑さに気をつけて!》

9月の保健目標：けがを予防しよう…けがを防ぐためにどんなことに気をつけるとよいですか？



けが多発注意報発令!!

朝霞第二小学校では、2学期に大きなけがが起りやすいです。みなさんが体育の授業や外遊び等に積極的に取り組んでいる証拠だと思いますが、「きっと防げたのではないかな…?」と思うけがも少なくありません。

下のけがを予防するためのポイントを確認して、**けがを減らすためにはどんなことができるのかを考えてみましょう。**

ポイント1：規則正しい生活は送れていますか？

リズムの整わない生活をしていると、体はどんどん疲れをためてしまいます。体の力を100%使えるように大体同じ時間に睡眠や食事をとりましょう。



ポイント2：学校のルールは守れていますか？

「廊下を走ってしまって転びました」等という理由でけがをする人が少なくありません。

どうしてさまざまなルールが決められているのかを考えてみましょう。

ポイント3：準備運動にはしっかり取り組んでいますか？

体をほぐしてから運動を行うと、体が思うように動きやすくなってけがをしにくくなります。

準備運動から真剣に取り組みましょう。



保護者の方へ

2学期には、運動会や校外学習等、お子さんの思い出に残るような行事が多く予定されています。

お子さんが健やかにいきいきと成長できるよう、2学期も保健室より支援してまいります。お子さんや保護者の方にご不明な点・ご心配な点等がありましたらご遠慮なくお教えてください。

学校保健活動へのご理解・ご協力の程、よろしくお願いたします。

○感染症罹患時について

本校では、インフルエンザをはじめとする感染症が1学期末まで見られていました。数年間継続されていた感染症対策が緩和され、今まであまり見られなかった感染症が長期にわたって流行している様子です。

学校は集団生活の場です。**感染症のまん延を防ぐため、お子さんが感染症に罹患された際は、早急に本校へご連絡ください。**

ご理解・ご協力の程、よろしくお願いたします。

○マスクのご持参のお願い

感染症予防の観点から、発熱や咳等の風邪症状等が見られるお子さんにマスクの着用を推奨することがあります。ご了承ください。

また、登校後に体調不良になることも珍しくないため、**お子さんのランドセルに予備マスクを入れていただきますよう、ご協力の程、よろしくお願いたします。**

○水筒のご持参について

9月に入るところですが、当たり前のように30℃を超える日が続いています。

登下校中等、いつでも水分補給ができるようにお子さんに水筒を持たせていただきますよう、ご協力の程、よろしくお願いたします。

ほけんしつ まど 保健室の窓から

みなさん、夏休みはどのように過ごしましたか？

9月になるとはいえ、まだまだ暑い日が続きます。

夏休みで生活リズムがくずれてしまった人は、まずは1週間、「早ね・早起き・朝ごはん」に取り組んでみましょう。規則正しい生活が送れるようになると、体が強くなり、ウイルスや暑さ等に負けにくくなります。

行事がたくさんある2学期。健康で元気に過ごせるように、今のうちに生活リズムを見直しましょう！

