



9月2日 NO.5
牛牧小学校 保健室

2学期がスタートしました!

いよいよ2学期が始まりました。今朝は、さわやかに起きることができましたか?
運動会に向けての練習が始まります。おなかがすいたまま運動することは、
体に無理がかかり、たいへん危険です。



運動するときのパワーの源、朝ごはんをしっかりと食べてきてください。

また夏休み明けの学校生活で、体はとても疲れやすいです。早ね・早起きをして、たっぷりすいみんをとるなど、いつも以上に体調に気を配りましょう。

9・10月の保健行事

- 9月2日(月) 発育測定(けやき)
- 3日(火) 発育測定(6年)
- 4日(水) 発育測定(5年)
- 5日(木) 発育測定(4年)
- 6日(金) 発育測定(3年)
- 9日(月) 発育測定(2年)
- 10日(火) 発育測定(1年)
- 11日(水) 視力検査(けやき・6年)
- 12日(木) 視力検査(5年)
- 13日(金) 視力検査(4年)
- 17日(火) 視力検査(3年)
- 18日(水) 視力検査(2年)
- 20日(金) 視力検査(1年)
- 10月8日(火) 心電図検査(1・4年)

【発育測定】(全校)

- 体操服で測定します。
- 今回は、手と足の爪も確認します。爪の長い人は、けがをする危険があるので、切ってきましょう。
- 測定結果は、検査終了後に「こどものけんこう」でお知らせします。

【視力検査】(全校)

- メガネを持っている人は持ってきて下さい。



【心電図検査】(1・4年対象)

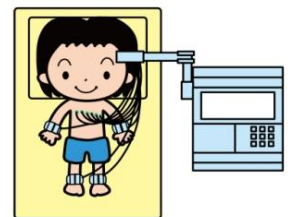
心臓の動きを電氣的な波形に現して記録し、心臓の状況を把握します。

- 体操服で検査を受けます。
- 注意事項 「心電図調査票」の提出をお願いします。

配布日 9月17日(火) → 提出期限 9月20日(金)

<保護者の方へ>

「心電図調査票」は、お子さまの心電図解読の重要な資料となります。明確に記入して下さい。



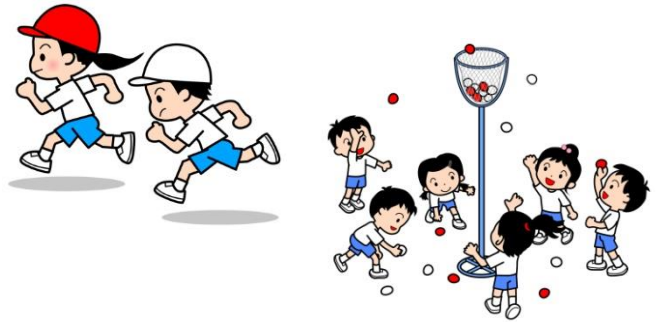
うらもあります。

うんどうかい れんしゅう
運動会の練習がはじまります！



☆☆ケガを防ぐ6つのポイント☆☆

- ◎すいみんを十分にとる
- ◎手足の爪を短く切る
- ◎朝ごはんをしっかりと食べる
- ◎準備運動をする
- ◎自分の足に合ったくつをはく
- ◎こまめに水分をとる



こまめに水分をとりましょう。

9月になって、涼しい日も増えてきましたが、まだまだ暑い日も多いです。しっかり水分補給をしてください。とくに体育や全校練習があるときは、お茶を持ってきてくださいね。

水分補給は、のどがかわいたときにまとめて飲むのではなく、コップ1杯（100～200ml）ずつを、こまめに（運動時は15～30分に1回程度）飲むようにしましょう。



保護者の方へ

2学期は大きな体育行事の運動会があります。毎年、残暑が続く中の練習は大変厳しいものです。競技や演技の練習の他に応援練習も入り、子どもたちはゆっくり休む暇もなく忙しい毎日を過ごします。体力が十分でないと、運動場で体調が悪くなったり、けがをしたりしてしまいます。そこで、子どもたちが運動会に全力で取り組めるように以下のことに気をつけていただきたいと思います。

1.規則正しい生活を送る。

- ① 決めた時刻には寝る。（夏休みよりやや早めの時刻に寝る。）
- ② 早めに起床する。（登校時刻の1時間前には起きる。）
- ③ 朝食をしっかりと食べる。（バランスよくたっぷり食べる。）
- ④ 朝のうちに排便する。
- ⑤ 帰宅したら、宿題は早めに済ませ、時間の余裕をもつ。
- ⑥ ゆっくりお風呂に入り、体を清潔にする。



2.衣服で体温調節ができるような用意をする。

朝晩は涼しくなりましたが、昼間はまだまだ暑いです。汗をかくのでタオルを持たせてください。汗をたくさんかくようであれば、着替えを持たせていただいても結構です。

その他に、運動靴が足に合っているか確認してください。新しい靴を購入する場合は早めに用意し、運動会までに十分履き慣らすようにしてください。

