

すこやかだより 8.9月号

このお便りは、わた
おうちのかたにも渡しましょう。
R3.8.27(金)
西小学校
ほけんしつ

2学期が始まりました。夏休みモードから
学校モードへの切り替えが必要ですね。元気に
学校に来られるように生活リズムをととのえて、
体調を万全にしていきましょう。

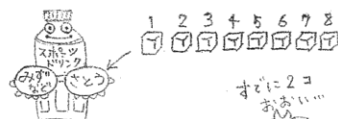


暑い日、あると困ります

夏休みは、35度を超える暑さがあったり、雨の日が
続き涼しからたりでしたね。体は、この気温差に合
せようと大変だ。たのでは？！体の調子はどうでしたか？
これからは、秋へと変わっていく季節ですがまだまだ
暑い日があることが予想されます。水分をとって活動する
など、熱中症に気をつけて生活していきましょう。



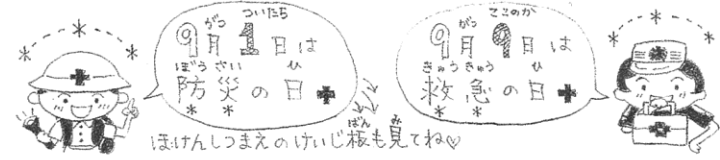
スポーツドリンクのみすぎに注意



スポーツドリンクには、さとうがたくさん入っています。
スポーツドリンク 500mlには、角さとう 8個分入っています。※角さとう 1個 4g
さとうは、1日角さとう約 6個分までといわれています。(とりすぎちゃうねる)
☞ 少し、水でうすめて飲む または、少しだけのむ
のみすぎ(さとうのとりすぎ)を防ぐことで、病気の予防だけでなく、自分の力を発揮しやすくも
なります。スポーツ選手もとりいれてるコツです！ちなみに…伊藤美誠選手は、お茶でした。

防災のこについて考えよう!

7月は、大雨で雲南市も被害があり、みなさんも不安な時を
すごしましたよね。災害は一瞬で起こります。いつ、どんな
災害が起きてもお慌てないように、日頃から備えておきたいですね。
9月1日は防災の日
9月9日は救急の日
ほけんしつまえのけいこも見てね



3ヒーローって？



汚れにあるバイ菌を
水で先流すことが
早く治るコツ★
消毒液は治す力を
弱めるので△

腫れや悪化を
冷やして防ぐことが
早く治るコツ★
痛みがおちつくまで
冷やす方が◎

動かさないように
テープで固定することが
早く治るコツ★
再び痛めることも防げ
安心してすごしやすい◎

うんどうがい 練習が始まります!!

① しっかり睡眠をとる

学校モードへの切り替えが
うまくいかずに体調をくず
したり、運動会練習の疲れ
が出やすくなったりしやすい
時期かもしれません。
9月13日～19日の「家族で
ガンバルワーク」もきかけに
いつもより早めに
布団に入るよう
していこうね。

② つめを切る

爪は、大切な役目が
ありますが、のびすぎると
ケガをしたり、ケガをさせたり
体の中にバイ菌が入りやす
なったりします。
爪は、冬よりも夏の方が
のびやすいです。週に1回
チェックをして切りましょう。

③ 汗の始末をする

たくさん汗が出るのは、悪い
ことではありません。
しかし、汗をかいたままにして
おくと、体が冷えてかぜの原因
臭いの元にもなります。
タオルだけでなく、肌着や
体操服の着替えも持ってきて
いると良いですよ。

靴のサイズを確認しよう!

チェック方法

つま先
指を全部動かせる

2学期になり、体も成長しています。外用と校内用の
靴のサイズが合っているか確認しましょう。

⚠ 小さいと → 指やこぶがあたってこすれ、足を痛めます。
⚠ 大きすぎると → 足がくつの中で動いたり、かかとがぬけたりします。