

ほけんだより 9月

令和6年9月号 流山市立長崎小学校 保健室

2学期が始まりました。发育測定では、日焼けしたみなさんや、ひとまわり大きくなったみなさんに会えて嬉しかったです。

秋の初めは、夏の疲れが体調不良となって現れやすい時期です。たっぷりすいみんをとって、生活リズムを整えましょう。



生活リズムを
学校モードに
戻そう!



ケガをしやすいのは
みんなときき!?



周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。



「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。



前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

準備運動をなぜするの?

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

<p>■体温が上がる 血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。</p>	<p>■神経の伝達が早くなる 神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。</p>
<p>■可動域が広がる 筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。</p>	<p>メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。</p>

保護者の方へ

記録的猛暑の夏休みが終わり、2学期が始まりました。暑さだけではなく、全国的に手足口病、マイコプラズマ肺炎等感染症も増加しているようです。引き続き、手洗い、換気等の予防対策を行ってまいりますので、ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。

できるよになろう
おうきゅうてあて
応急手当

- 打撲・ねんざ**
冷やして安静にする
- すり傷**
傷口の砂や泥を水で洗う
- 切り傷**
傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる
- やけど**
痛みがなくなるまで、流水で冷やす