

ほけんがより



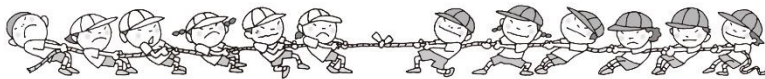
R3.9.15
(水)
伊江小学校

2学期が始まり3週間が経ちました。子ども達は学校モードの生活リズムにすっかり慣れた様子で、元氣いっぱい運動会に向けて練習をがんばっています。

この時期は、まだまだ暑さが続いたり夏の疲れがたまってくる時期でもあるので、体調不良や不注意によるケガも起こりやすいです。また、「感染症予防」も気を付けなければいけません。

9月は、特に「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、そして質の良い睡眠(眠る前にゲーム・スマホをしないなど)を取るようになってください。

元氣な体で運動会本番を迎えましょう♪♪



もう平気? まだあぶない! 熱中症

夏休みは終わりましたが、生活リズムがうまくもどせず寝ぼそくの人、休みの間にたまつつかれが出ている人も多かもしれませんね。そして、暑さがまだまだきびしい時季だからこそ、よりいっそう気を付けて熱中症予防を続けてほしいと思います。ただ、何か月にもわたって取り組んできたいま、こんな思いが浮かんでいないでしょうか。



もうだいじょうぶ? それでも油断大敵、思わぬおとしあなが待っているかも。友だちどうしても声をかけ合うなど、取り組みを続けましょう。あともうひといきです!

運動会の練習4つのポイント

運動会の練習が始まって、来室者が増えています。

保健室からちょっとアドバイス

- ① すいみん時間はたっぷり**
疲れが残ると、ケガをしやすくなります。体調不良を招きます。
- ② 手足の爪を短く**
伸びたままだと、人にケガをさせたり、自分の爪が割れたり…。
- ③ 水分補給はこまめに**
のどが渴いたと感じる前の水分補給!
- ④ 準備運動は念入りに**
油断が大きなケガにつながります。先生の指示にしたがって!

感染症対策の基本は手洗い!!

手洗いの、5つのタイミング

- 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ご飯を食べる時
- 病気の人のケアをした時
- 前と後!
- 外にあるものに触った時
- 公共の場所から帰った時



【今年度健康診断後の治療状況 9/15現在】

歯科検診	むし歯あり 58名中	→	21名が受診・治療済み
視力検査	B~D(1.0以下)の判定 20名中	→	3名が受診・治療済み
耳鼻科検診	異常あり 97名中	→	18名が受診・治療済み

