



長い夏休みが終わり、新学期が始まりました。夏休みの間、起床時刻や就寝時刻が遅くなったり、朝ご飯を食べなかったりして、生活習慣が乱れた人はいなかったでしょうか。睡眠不足や朝食抜きは、体調を崩す原因となります。夏の疲れが出やすい時期でもあるので、今一度生活習慣を見直し、規則正しい生活を心がけましょう

さわやかに2学期をスタートしよう

①十分な睡眠をとる

- ・ 遅くても11時までには寝る。
- ・ 翌日に疲れが残らない睡眠時間を確保する。

②栄養バランスのとれた食事を摂る

- ・ 1日3食きちんと食べる。

③メディア利用時間を自分で制限する

- ・ 利用する時間や場所等のルールを決めて守る。
- ・ 寝る1時間前には、利用をやめる。



運動会を直前に控え、外での練習も多くなります。水分補給をしっかりとし、熱中症予防に努めましょう。また、睡眠不足や朝食抜きは熱中症の原因にもなるので気を付けましょう。

身体計測、視力測定をします

9月11日(火) 身長・体重・視力測定を行います。

半袖運動服、ハーフパンツを忘れないようにしてください。また、メガネも忘れないようにしましょう。1年生は、小児生活習慣病の検査項目である血圧測定も同時に実施します。

たかおかキッズ健診(小児生活習慣病予防健診)について

10月25日(木) 実施となりました。1年生と一部の2年生が対象です。生活習慣病を早期に発見することが目的です。学校医の立会いの下、腕から採血をします。採取した血液から貧血の有無、コレステロール値、中性脂肪値等を調べます。



夏休み中の災害給付について

学校管理下(授業中、部活動中、登下校時等)で発生した傷病で、病院や接骨院を受診し、窓口で1,500円以上の医療費を支払った場合(1つの傷病であれば複数回受診の合計でも可)には、審査の上、日本スポーツ振興センターより医療費が支給されます。

夏休み中、該当する傷病の発生がありましたら、担任か養護教諭までお知らせください。必要な書類をお渡しします。



運動会に向けて



夏休み中から準備や練習に取り組んできた運動会が、今週末に迫ってきました。運動会で自分の力を十分に発揮するためには、体調を万全にしておくことが大切です。以下のことに気を付けて、元気に参加できるようにしましょう。

前日までに

- ・ 手足の爪は短く切る。
- ・ だらだらとテレビやパソコンに向かったりせず、早く寝る。

当日は

- ・ 朝食・昼食をしっかり食べる。
- ・ 準備体操をしっかりする。
- ・ こまめに水分を補給する。
- ・ テントの下や日陰で休憩し、頭や首に直射日光を当てない工夫をする。
- ・ 調子が悪くなったら無理をせず、早めに報告して休む。



家に帰ったら

- ・ 筋肉痛を予防し、疲労を軽減するためにストレッチをする。
- ・ 夕食をしっかり食べる。
- ・ 十分な睡眠をとって体の疲れをとる。
- ・ 肌にほてりがあれば、ぬらしたタオルや保冷剤で冷やす。



応急手当の基本

▶ 擦り傷・切り傷

ハンカチなどで傷口を押さえ、止血する。傷口が汚れているときは、水道水できれいに洗う。



▶ 打撲・ねんざ

R I C E (ライス処置)が基本です。

- ・ Rest 動かさない
- ・ Icing 氷などで冷やす
- ・ Compression 適度に圧迫する
- ・ Elevation 心臓より高く上げる

