

ほけんだより

豊中市立原田小学校

ほけんしつ

2023年8・9月号



夏休みが終わり、2学期がスタートしましたね。生活リズムは乱れていませんか？
この時期は暑さや疲れから、体調を崩しやすかったり、けがをしやすかったりします。
まだまだ暑い日が続くので、しっかりと生活リズムを整えましょう。
また、運動会の練習もはじまります。熱中症予防を心がけて暑さに負けずに元気にすごしましょう。



はついくそくてい

発育測定をします

※体操服を忘れずに持ってきてください！

8月29日(火)・・・6年生

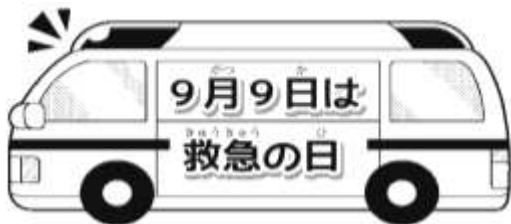
8月30日(水)・・・5年生

9月1日(金)・・・3年生

9月4日(月)・・・2年生

9月5日(火)・・・1年生

9月6日(水)・・・4年生



～自分でできる3つの応急手当～

冷やす



打ぼくやねんざは、傷ついた部位を高く上げて安静にし、氷水で冷やしましょう。

洗う



すり傷や切り傷は、水道水で傷口のよごれを落としましょう。

おさえる



鼻血が出たら、いすにすわって軽く下を向き、鼻をつまんでおさえましょう。

運動会の練習が はじまります！



①～⑦を確認し、自分の力をしっかり出し切れるように運動会へ向けて準備をしましょう。

①水分補給をこまめにしましょう。(少し多めにお茶を持てきましょう！)

➡動かなくても、体からは水分・塩分・ミネラルなどがどんどん出ていっています。

運動前後はもちろんですが、ふだんからこまめに少しずつ水分補給をしましょう。

②朝ごはんを忘れずに食べましょう。

➡体を動かすためには、エネルギーが必要です。1日を元気にスタートするためにも、

朝ごはんを食べましょう！



③爪を切って清潔にしましょう。

➡爪が伸びていると、雑菌が増えます。また、けがをしないためにも短く切りましょう。



④汗をかいたら、タオルでしっかりふきましょう。

➡汗をかいた後にそのままにしておくと、体が冷えて体調が悪くなる原因になってしま
うことがあります。清潔なタオルでしっかりと汗をふきましょう。



⑤十分に睡眠をとしましょう。

➡1日の疲れはその日のうちにしっかりと睡眠をとって疲れをリセットしましょう。睡眠
を十分にとり、夏バテや熱中症などの体調不良を予防しましょう。



⑥自分の足に合ったくつをはきましょう。

➡足に合っていないくつをはいていると、けがをしやすくなったり足の成長を妨げたり
することがあります。

⑦準備体操は汗をたくさんかくくらい、一生懸命しましょう。

➡練習前に体をほぐしてけがを防いだり、体をあたためて力を出し
きるようにする目的があります。

