

5月

保健だより

運動会練習真っ盛り!!!

R1. 5. 21 (TUE)
上石神井中 保健室 No.8



青空の下、鳴り響け！魂の声のスローガンのもと、運動会

の練習がピークをむかえています。学年練習や放課後練習で、校庭に元気な掛け声が響いています。爽やかな5月の風の中、1人1人が「それぞれの魂の声」を響かせてほしいものです。

ところで先週から、「運動会の練習でケガをしました」「体調が悪いです…」と保健室に来る人が増えています。疲れがたまってくると思わぬところでケガをしたりします。**練習中は集中して行い、睡眠時間をしっかりとる**ようにし、**翌日に疲れを残さない**ようにしましょう。

◆保護者の皆様へ ケガ経過観察のお願い◆

ご家庭でも引き続きケガの処置をお願いします。

運動会練習でケガをして、帰宅後病院受診された生徒もいると思います。保健室で把握していないケガもありますので、学校でケガをして受診した場合は保健室までご連絡ください。

学校での処置は応急処置です。擦り傷などは様子を見て、化膿しそうな場合は早めに病院で処置を受けてください。また、捻挫や打撲は症状がひどい場合は学校から病院受診をしますが、歩いて帰宅できる程度の場合は、処置をしてご家庭で様子を見ていただいております。腫れや痛みが回復しない場合は病院受診をお願いします。なお、病院受診した場合は担任または保健室までお知らせください。

◆運動会当日のお願い◆

お子様がケガをして、緊急に病院受診が必要になった時や体調が悪くなった場合は、保護者に連絡します。養護教諭はすべての競技が終わるまで救護席を離れることができません。また、他の教職員もそれぞれの担当の仕事についている関係で、病院受診につきまちは保護者のご協力をお願いします。また、病人が出た場合は保健室で休ませますが、常時付き添うことはできませんので、保護者にご協力をお願いすることがあります。よろしくお願いします。

☆☆運動会前のケガを防ぐ、ちょっとした注意☆☆

- ▼準備運動を十分に
- ▼整理運動もきちんと



- ▼運動靴のひもはきちんと結ぶ
- ▼手・足の爪をきちんと切る
- ▼髪の長い人は結ぶ



保健委員会のパフォーマンスでもやりました!

- ▼服装は清潔なものをきちんと着用
- ▼ソックスはくるぶしがかくれるものをはく
- ▼タオル・大きめ水筒を用意し水分補給を忘れずに



- ▼体調が悪い時は無理をしない



帽子も用意しよう!