

平成26年9月1日

# ほけんだより 9月号



練馬区立豊玉南小学校

校長 山田 裕

## 9月も元気に！

長い夏休みが終わりました。夏のはじめは暑さに慣れていないため注意が必要でしたが、今の時期は「体の疲れ」「気のゆるみ」が熱中症予防のキーポイント！夏バテ気味の人…いませんか？まずは「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整えられるようにお願いします。水分をこまめにとること、外では帽子をかぶることも忘れずに。運動会の練習も始まります。9月も元気にがんばってほしいです。

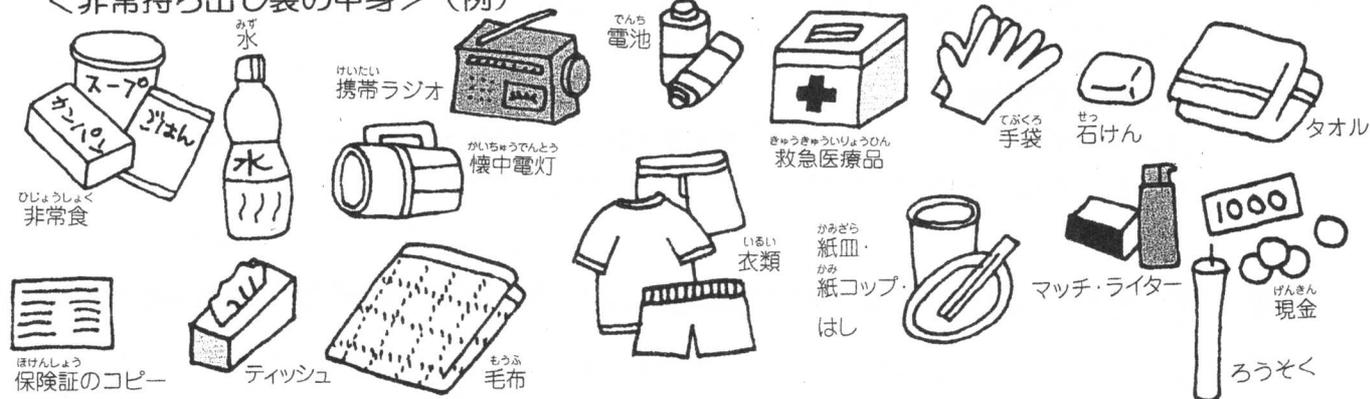
＜9月の保健目標＞ 生活リズムを整えよう



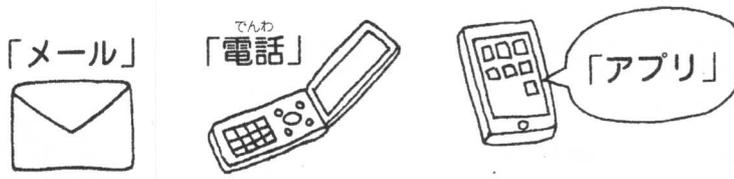
### 「もしも」にそなえていますか？

9月9日は、9と9で「救急の日」です。もしもの時に備えて、みんなで確認してみてください。

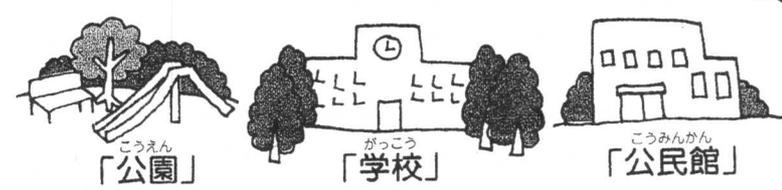
#### ＜非常持ち出し袋の中身＞（例）



#### ＜連絡を取り合う手段は？＞



#### ＜離れたときの集合場所は？＞



## もうすぐ運動会です！

9月27日の運動会に向けて練習が始まります。練習にしっかり取り組めるよう、体調管理をお願いします。

### ① 睡眠時間を十分にとる

寝不足は体調を崩しやすく、けがも起きやすくなります。練習で力を出すためにも、練習の疲れをとるためにも、十分な睡眠を心がけてください。

### ② 朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはんを食べて来ないと、力が出せなかったり、けがや熱中症、体調不良のもとにもなります。また、食事をとることで排便も促されます。しっかり食べて、排便を済ませてすっきりした気持ちで登校できるといいですね。

### ③ 水分補給を！

9月に入ってからまだ暑い日があります。熱中症予防のために、こまめに水分補給をしてください。水分が体に吸収されるのに約20分かかります。運動の前にも飲むことが大切です。

### ④ 汗ふきタオルを持ってくる

一生懸命練習した後は汗をたくさんかきます。汗ふきタオルを毎日持ってきてください。タオルは毎日持ち帰るようお願いします。必ず名前を記入してください。

### ⑤ 身だしなみを整えよう

手足の爪は、切っていますか？体育着や帽子はきちんと身につけていますか？帽子のゴムが伸びていませんか？髪の毛の長い人は、運動などの時にじゃまにならないように結んでおくなどして運動の妨げにならないようにしてください。

### ⑥ 落ち着いて行動を

運動会の練習が始まると、教室から体育館や校庭への移動も多くなります。教室からの飛び出し、廊下や階段の歩行などけがをしないように気をつけて下さい。

## くつ、うわばき、足に合っていますか？

夏休み明けです。足に合っているか、上履き・靴のチェックをお願いします。

「成長期だから」「すぐぴったりになるから」と大きめの靴を選んでいませんか？合わない靴を履いていると、足の成長・発達に影響を及ぼす恐れもあります。

### <靴を選ぶポイント>

- ・つま先に足の指を自由に動かせるようなゆとりがある。
- ・かかとが固くしっかりしている。
- ・足に合わせてひもでしめるなどの調節できる。
- ・足の指が曲がる位置で靴底も曲がる。
- ・靴底や中敷きに衝撃を吸収するクッション性がある。



### おうちの方へ

夏休み明け、お子さんの様子はいかがですか？体や心のことで何かありましたら、いつでもご相談ください。毎週火曜日はスクールカウンセラーがおります。月・水・木・金は心のふれあい相談員がおります。ご予約いただくこともできますし、お電話でもご相談できます。