



9月の保健目標
生活リズムを整えよう
ケガを予防しよう
阿嘉幼小中学校
2024年9月2日

夏休みが終わり、2学期が始まりました。久しぶりに児童生徒の元気な顔を見ることができてうれしいです。この時期は、夏休みの生活リズムから学校生活モードに切り替える上、運動会練習も本格化するのので、心と体の疲れが出やすい時期です。疲れたなと思ったら、無理をせずに、気持ちと体をゆったりさせる時間を作りましょう。2学期もご家族みんな体調よく過ごされますように!!

☀️ 運動会練習における熱中症予防対策について ☀️

夏休み明けは、子ども達が暑さや運動等に体が慣れていない場合があり、熱中症事故の発生リスクが高い時期だと考えられています。学校では運動会練習が本格化するのので、十分に注意したいと思います。

ご家庭でも、子ども達の体調管理と以下の点について確認をお願いします。

- ① 毎朝の健康チェックと、朝食を食べてから登校をお願いします。
- ② 運動するときは、適切に水分補給ができるよう、水筒にいっぱい飲料水を入れて持参させてください。(もし、足りなくなった場合は、補充用キーパーも準備してあります。)
- ③ 帽子により日差しをさえぎることも有効です。中学生も帽子を持参してください。
- ④ 運動会練習による疲労がたまりません。十分に栄養をとり、睡眠不足にならないようにご注意ください。→コンディションが整っていることが大切です。



※ 運動会練習がある日は、練習後に冷エタオルを使って汗をふきとり、次の授業に臨んでいます。お手数ではありますが、準備をしていただき、当日持たせてください。(学校ではクーラーボックスを用意してあります。)

※
準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット



■ 体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かさせます。

■ 可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

■ 神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



スクールカウンセラーのお知らせ

●スクールカウンセラー(矢内和香先生)

来校日:9月18日(水)の日程に変更があり、来校できなくなりました。10月は2日、16日、30日に来校し、子ども達の相談にのっていただきます。保護者の相談にも対応していただけますので、希望される方は、担任または養護教諭(城間)までご連絡ください。



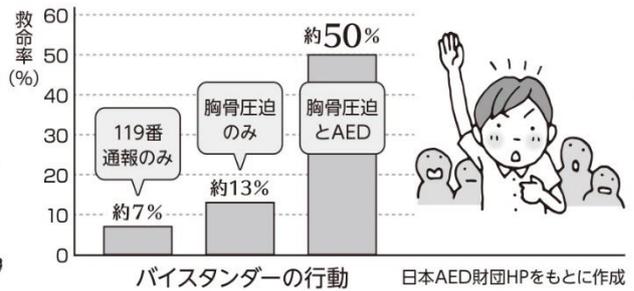
「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

バイスタンダーとは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。



しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう



災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

命を守るための水

必要量

ひとり
1人あたり1日 **3ℓ**
最低でも3日分
(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください

魔の時間帯に注意！



交通事故が多い時間帯があるのを知っていますか。それは17時～19時台の間。時期によっても違いますがだいたい「夕暮れ時」と言われる頃です。塾など、習い事の帰りの時間と重なると思われます。

この時間帯は太陽が沈み、だんだん暗くなっていきます。目がその変化についていけず、車の運転手が歩行者などを見逃してしまうため事故が多くなるようです。

でも、事故にあいにくくするためにできることがあります。

- 交通ルールを守る
- 白など明るい服装で出かける
- 反射材やライトをつける

危ない行動をせず、運転手に自分を見えやすくするのがポイントです。自分を守る行動をしていきましょう。

