

# ほけんだより 運動会号

令和4年10月24日

長岡北小学校

保健室

本番まであと1週間を切りました。保健室には、練習後に「足がいたい」「気持ちが悪い」「頭がいたい」などの理由で来室する人が増えています。この時期は特に体が疲れやすいので、栄養バランスのよい食事とたっぷりのすいみんで体調を整えて練習に参加しましょう。また、お風呂にゆっくりつかったり、ストレッチしたりするのも体の回復につながります。体が温まっているお風呂あがりに行くと、より筋肉がやわらかくなりやすいので効果的です。ぜひ、リラックスしてやってみてくださいね！

げんき ほんぼん  
元気に本番をむかえるために…！



準備体操をしっかりと行うと、身体が動きやすくなったり思わぬけがを防いだりすることができます。北小ストレッチも真剣に取り組みましょう。



涼しいからと油断大敵！こまめに水分補給をしましょう。肌寒い日もあります。温かいお茶など、気温に合わせての飲みやすいものを持参しましょう。



手足のつめは短く切りましょう。つめが長いと、つめがわれたり友だちにけがをさせたりして危険です！

自分の足に合ったくつをえらびましょう。小さすぎ・大きすぎはけがの原因になります。はきなれたくつで本番をむかえましょう。



体調がすぐれないときは

**無理をしない！！**

体調がよくなってから

練習に参加しよう！

--- おうちのかたへお願い ---

★予備のマスクのご準備をお願いします。

マスクを落としたり汚れたりした時に、予備を持っていなくて困っている子がいます。特に運動会の練習中に、マスクを落としてしまうことが多いです。ランドセルに予備が入っているかご確認をお願いします。

# 保健委員会で掲示物をつくりました！

運動会の練習が続くこの時期は、けがをして保健室に来る人がふえます。そこで保健委員会で3つのけがの手当てについて調べたり、写真を撮ったりして手当ての見本をつくりました。あわてず・落ち着いて、応急手当をしてから保健室に来てくださいね。



## は 歯みがきカレンダーを実施します



### やりかた

- ①用紙は10/28(金)に配付します。
- ②11/1(火)～11/7(月)の間に、おうちで朝と夜の歯みがきができたらハーミーの風船に色をぬりましょう。
- ③8日(火)にはみがきでがんばったこと・思ったことなど感想を書きましょう。

**8日(火)に担任の先生に提出してください**

毎日みがいて、自分のオリジナルのハーミーがぬれた人や、すてきな感想が書けた人は保健室の前にはられるかもしれません。いろいろな色を使って楽しんでやってみてくださいね。

### \*おうちの方へおねがい\*

歯みがきカレンダーは、市内の各校、各園で実施します。お子様の歯みがきへの意識が高まるような取り組みができればと考えています。そこで、おうちの方へお願いです。

**4～6年生の歯みがきカレンダー**には、おうちの方のコメントをお願いします。ご家庭での歯みがきの様子や、お子様をはげますメッセージなど一言で構いません。1～3年生のカードには、高学年のペアからコメントを書いてもらう予定です。よろしくお願いします。