

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うと、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 ほんばん
元気に本番をむかえるために…！



準備体操をしっかり行うと、身体が動きやすくなったり、寒い日でも温めが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ってきましょう。



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、反対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
むり無理をしない！！

体調がよくなつてから
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つのけがの手当について調べたり、写真を撮ったりして手当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。いろん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ると考えています。そこで、おうちの方へお願ひです。

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。よろしくお願ひします。