



2学期 うめっ子チェック スタート！

夏休みが終わり、2学期が始まりました。毎年、2学期最初の保健室では、「気持ち悪い」「だるい」など体調をくずして来室する人が多い傾向がみられます。9月3日（水）からスタートするうめっ子チェックで、「早ね・早おき・朝ごはん」の生活リズムを整えて、夏休みモードから学校モードに切り替えてほしいと思います。規則正しい生活で免疫力をアップして、けがや病気に負けない体を作りましょう。



運動会に向けて・・・熱中症・けがに注意



保護者の方へ

運動会の練習が始まると、子どもたちは毎日、汗びっしょりです。

水筒・汗ふきタオルを忘れずに持たせていただきますようお願いいたします。

☆水分補給のコツ☆



9月の保健目標 けがを予防し、安全な生活をしよう！

毎年、9月はけがをする人がとても多いです！運動会の練習が始まるため、力が入りすぎて、けがをしてしまう人がいます。運動会当日に元気に参加するためにも、日頃から気をつけて生活をしましょう。すりきずや切りきずなどのけがをしたら、悪化しないようにするために、すぐに傷口を水で洗うことも大切です。

必ず忘れずに

ウォームアップとクールダウン



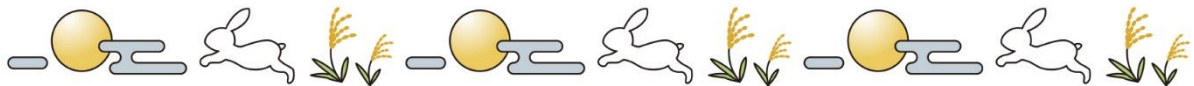
ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。



9月9日は「救急の日」です！

9月9日は、9（きゅう）月9（きゅう）日の語呂をとって「救急の日」といいます。救急とは、急にけがをした人や病気になった人に手当をすることです。目の前で大けがをしている人や倒れている人がいたらどうしますか。周りの人と一緒に考えてみましょう。

☆ 私たちにできること ☆

- ・周りの大人に助けを求める。
- ・公衆電話・携帯電話を使って「119番通報」をする。



☆ 公衆電話 ☆

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話です。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。

