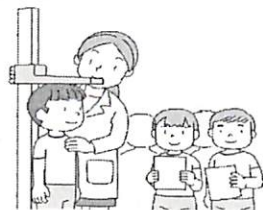


ほけんだより 9月

平成30年9月3日(月) 高鷲南小学校 保健室

9月の保健行事予定

4日(火)	2測定	5・6年生
5日(水)	2測定	3・4年生
6日(木)	2測定	1・2年生
20日(木)	モアレ(脊柱そくわん)検査	4年生と対象者



9月3日~10月2日まで、ほけんしつに教育実習の先生がやってきます。はまぐち先生という、男の先生です。ほけんしつになるために、いっぱい勉強して、みなさんともいっぱいお話してもらいたいなあと思っていますので、よろしくおねがいします!

運動会の練習が始まります



運動会 9月30日(日)

けがや病気をすることなく、元気に本番をむかえられるようにしよう!!

暑さがまだまだきびしいことが予想されます。熱中症にも注意をしてください!

- ★すいみん・えいようをしっかりとって、きそく正しい生活をしよう!
- ★汗ふきタオル・すいとうを毎日もってこよう!
- ★足のサイズにあったクツをはこう!

ながかった夏休みが終わり、学校生活が始まりましたね。今年度は夏休みのプールがありませんでしたので、みなさんに会うのが本当に久しぶりに感じます。休み中は楽しい思い出がいっぱいありましたか?

さて、これから運動会の練習も始まります。けがや体調不良をふせぐためにも、夏休み気分の体と心を学校モードにきりかえていきましょうね!

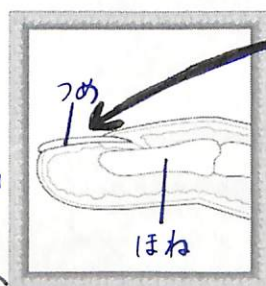


つめのしごとものぞいてみよう watching!

つめを切りわすれて、運動会の練習で友だちをひかいらせたら、こんなにあぶないのに、どうしてつめは必要なの?!

じつはつめには、手と足それぞれに大事なやくわりがあるんですよ!

ヒのつめは「平づめ」



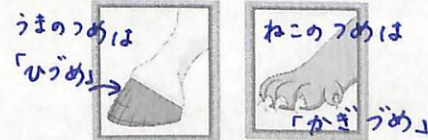
ヒの指先は、こんな風になっていて、先には骨のないうところがあるよ。

だからもしつめがなかったら、指先の力がにげて、「ふにせ」となってモノがうまくつかめばいよ。

こまかい作業ができるのは、つめがあるからなんだね!!

足のつめも同じで、歩くときにぐっとふんばれるのは、つめがあるからだよ。

かけたこでスタートダッシュができるのも、つめのおかげなんだね!



よく転んだり、つまずいたりする人の中にはクツのサイズがあっていない人がいます。けがの原因になるだけでなく、つかれやすく、体のバランスがくずれてしまうことがあります。休み中に身長ものびていると思いますので、上クツもあっているか調べてみてくださいね。

熱中症予防のために、運動会の練習期間中はスポーツドリンクなどの塩分を含む飲み物を持ってくるすることができます。ほけんしつにも具合が悪くなった時のために、スポーツドリンクを用意しています。体調が悪くなったら、早めに近くの先生に言いましょうね!

まだまだ熱中症に注意!

