



平成30年9月3日(月)  
太田市立太田東小学校  
養護教諭 千吉良よしみ

2学期がはじまりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要です。

運動会の練習も始まります。けがなく元気で取り組めるように、はやね・はやおき・朝ごはんをこころがけ、生活リズムを整えましょう。



## 朝食を必ず食べましょう



朝は寝ている間にかいた汗で水分が不足しがちです。

食事で水分と塩分をとることができます。

朝食を抜いての午前中の活動は、大変危険です。

## 睡眠をしっかりとりましょう

・おそね おそ起き  
になってませんか？



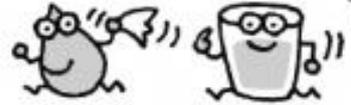
睡眠不足により、体温の調節機能が悪くなりやすくなるそうです。

少しでも早く寝られるようにしてください。

うんどうかい れんしゅう  
**運動会の練習に向けて...**

① **水分をしっかりとる。**

熱中症にならないように、こまめに水分をとりましょう。  
 体の具合がおかしい時は、早めに近くの先生に伝えましょう。



② **汗のしまつをしっかりとる。**

汗ふきタオル、持ってきていますか？汗でぬれたままの下着は体を冷やすので、着がえがあると便利です。



③ **つめをみじかく切る。**

長いつめは、汚れがたまりやすいので、みじかく切りましょう。  
 自分や友達にけがをさせてしまうこともあります。



**おうちの方へ**

特に、配慮していただきたいことは、以下の5点です。

- 「はやね・はやおき・朝ごはん」を合い言葉に、体調の管理
- 毎朝の健康観察
- 体育の服装や帽子の洗濯
- 十分な水分の用意
- 運動にあった靴かどうかのチェック



学校でも、十分体調管理をしながら、練習に取り組むようにします。子どもの健康を守るためにご協力をお願いします。

9月9日  
 は  
 救急の日

**こんなとき、まずは水道へ「ゴー！」**

すりむいた



傷口の汚れ(土や砂など)を洗い流す

やけどをした



水を流しながら、よく冷やす(水道の水は直接あてないようにする)

目にゴミが入った



水をためた洗面器に顔を付けて、まばたきをする

