

ほけんだより

2018年9月号 アサンション国際小学校

ほけんしつ

10000日記

自然災害により、運動会の練習のできない日が続きましたね。

どんな時も「自分の身は自分で守る」という気持ちで、しっかり準備しておくことがなによりも大切です。

運動会練習が本格的になってきた今、けがをしたり熱中症になったりしないよう、自分で気をつけられることを考えましょう！

自分でできること その2

つかう物のチェック！

たとえば、くつ！

2学期になって「くつが小さくなって、足がいた〜い！」と言っている子がたくさんいますね。くつが小さくなったのではなくて、あなたが大きくなったのです♡
いつも自分が使っているものをあらためてチェックしてみましょう。



自分でできること その1

生活習慣セルフチェック!

<p>●朝はやおきて朝ごはんをきちんと食べていますか?</p>	<p>●食べたらずくに歯をみがいていますか?</p>	<p>●あつさにまけずに外にでておそんでいますか?</p>	<p>●外へ行くときはぼうしをかぶっていますか?</p>
<p>●外から帰ったらうがいや、手あらいをしていますか?</p>	<p>●あせはすぐにふきとって、いつもせいけつな下着を着ていますか?</p>	<p>●虫歯や目・鼻・耳などの病気はなつやすみになおしておきましょう。</p>	
<p>●お風呂に入って体をせいけつしていますか?</p>	<p>●寝ふかししたりせず夜は早く寝ていますか?</p>	<p>●ねびえてかぜをひいていませんか?</p>	

どんな靴を選べばいいかな?

CHECK!!

実際に、はいて歩いて、チェックしましょう!

- つま先にゆとりはある?
- あたって痛いところやきついところはない?
- かかとがカバカバしたり、靴の中で足がずれたりしない?

靴を選ぶときのポイント

★甲 足に合わせて高さを調節できる (ひもやマジックテープなどで)

★かかと 適度にかたく、しっかりしている (足をしっかり支えられる)

★つま先 広くて、厚み(高さ)がある (指先にゆとりがある)

★靴底 足の指が曲がる位置で、靴底も曲がる (靴の前から1/3くらいのところで曲がる) 適度に弾力がある (地面からの衝撃をやわらげる)



自分でできること その3

自分の体の変化に気をつけよう!

自分の体調に気をつけながら、水分補給をしたり、休憩をしたりしましょう。

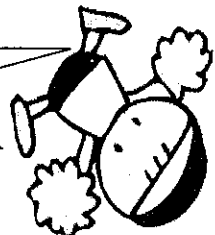
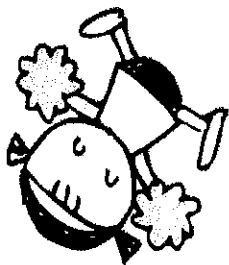
変化に気づくためには、まずいつもの自分を知ること!

しんどい時は必ず先生に伝えましょう。



ほけんしつニュース

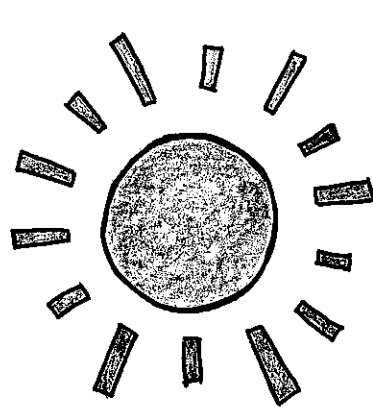
裏面です





ほけんしつニュース

【特別号】



今週末はついに運動会本番！

保護者の皆様には、子ども達の体調管理から毎日よごれた体操服のお洗濯まで、日々の練習を支えて頂きまして、本当にありがとうございます。

子どもたちは、おうちの方にかっこいい姿を見てもらうため、毎日はりきって練習しています。

さて、以前お手紙でお知らせしました通り、子ども達の体調に留意しながら練習を重ねておりますが、本番は練習時以上に、けがや体調の変化に気をつけなければいけません。

ご家庭でも、以下の点に気をつけて頂きますよう、ご協力をおねがいいたします。

体温調節

運動会本番では、練習時よりも力が入り、体温が高くなりやすいです。気温が高くなくても、注意して体温調節する必要があります。競技以外の時間はネッククーラーなどの冷却グッズをぜひ活用してください。

お家にあるタオルを持参して
ぬらして首に巻くだけでも効果的！

※児童席の後ろに水道があります



水分補給

子ども達には、こまめに水分補給をするよう指導しています。本番当日も、教員から声かけを行いますので、運動会の途中で無くなるように、いつもより多めの飲み物をご用意ください。

十分な睡眠

睡眠が不足した状態で運動をすると、脳の活動がにぶくなり、けがや事故を起こしやすくなります。また、前日に消費した体力も十分に回復されず、熱中症など体調不良になりやすくなります。前日はいつもより早めに寝るようにしてください。

バランス良く食事を摂る

いつも以上に体力も気力も使うので、朝食を摂らずに登校すると、エネルギー不足で倒れてしまいます。また、脳に栄養が足りていないと、集中力が続かず、けがや事故も起こしやすくなります。本番当日の朝は、必ず食事を摂らせてください。※運動量が多いので、消化に悪いものは、かえって負担になります。いつも通りの食事をしっかり摂ってください。

感染症対策

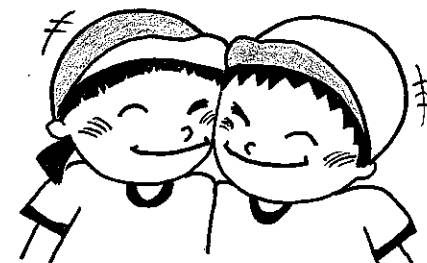
感染症は寒い季節というイメージがありますが、今年は既に流行が始まっています。大阪府内では、特に感染性胃腸炎・RSウイルス・レジオネラ症（肺炎型）が多く発症しています。また、早くもインフルエンザ患者が増加してきており、ワクチンが間に合っていない状態です。

運動会では、たくさんの方が一同に会し、お食事もしますので、手洗い・うがいなど、感染予防に気をつけてください。運動会后、子ども達は体の疲れから免疫が下がってしまいやすいので、十分に休養をし、体力を回復させるよう心がけてください。

学校が行う対策

—従来どおりの安全管理に加え、今年度は以下の対策を行います—

- ・児童用テントを拡大し、日陰をつくる
- ・児童席後ろにミストの設置し、体温上昇を防ぐ
- ・放送アナウンスおよび係教員から水分補給の声かけをする
- ・補充用のお茶を児童席および係席に用意し、水分不足を防ぐ
- ・競技の補助や見守りの人員を配置し、事故を防ぐ



児童・保護者・教員・参加者全員が元気いっぱい運動会を楽しめますように