

保健だより

運動会前号

令和元年5月17日

帯山西小保健室(工藤)

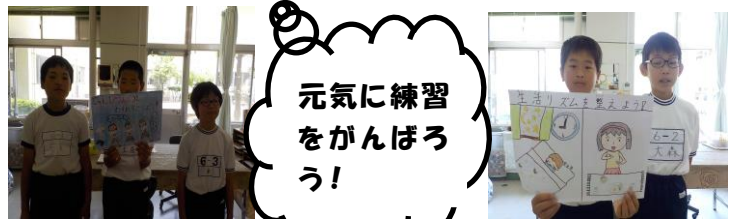
運動会の練習・・・がんばっています！！

むし暑い中、帯西っ子は元気に練習に励んでいます。同時に、少しずつ「きついです。」「足が痛いです。」「頭が痛いです。」と言ってくる人が増えています。疲れた体をいやすのは、やはり睡眠です。運動会までは、いつもより早めに布団に入るようにしましょう。保育園等では、感染性胃腸炎などの感染症もはやっているそうです。今の時期も手洗い・うがいをこまめに行ってください。また、汗をたくさんかきます。汗拭きタオルなどを用意するのもいいですね。さらに、シャワーだけでなく、お風呂できれいに体を洗ったら、ぬるめのお湯にゆっくりつかると次の日に疲れを残しにくいですよ。

運動会の練習を元気にがんばるために…

保健委員会の人たちが、お昼の放送で手作りポスターを使って、次のことについてお話ししてくれました。どのクラスもしっかり聞いてくれました。みんな、覚えていますか。お家の人にもお話ししてみてください。

- ① 睡眠をしっかり取る
- ② 朝食を必ず食べてくる。
- ③ 水分をこまめにとる。
- ④ 赤白帽子を必ずかぶる。
- ⑤ 準備運動・ストレッチをしてから運動する。
- ⑥ 手洗い・うがいをこまめに行う。
～～～ここからは、おまけ～～～
- ⑦ 適度に休けいをとる。
- ⑧ 日頃から外で遊んで体力をつける。
- ⑨ 具合が悪い時は、担任の先生に早めに言う。



つめ・・・のびていませんか？

つめがのびていると衛生的によくないだけでなく、自分がけがをしたり、お友だちに思わぬけがをさせたりすることがあります。自分のつめをチェックして、のびていたらお家で切ってくるようにしましょう。

鼻血・・・多いです！

この暑さからか、学年を問わず鼻血が出る人が多いです。出やすい人は、常にティッシュを身に付けるようにしましょう。あわてずに、小鼻のところをつかみ、押さえます。上を向きません。だいたい5分くらいで止まりますが、長引くときは、鼻の付け根を氷で冷やしながらつまんでおくといいですよ。

20日(月)は、検尿提出日です！