

ほけんだより



甲府市立舞鶴小学校保健室 令和5年9月8日 発行



2学期が始まり2週間がたち、来週からは運動会の練習も始まります。生活リズムは学校モードに戻りましたか。これからは運動会をはじめ、いろいろな行事がたくさんあります。万全な体調でのぞめるように、正しい生活習慣で過ごしましょう。

けがをせず、元気に運動するために



★すいみんを十分にとる



★手足のツメを短く切る



★朝ごはんをしっかり食べる

★準備運動をする



★自分の足に合ったくつをはく



★こまめに水分をとる

本格的に運動会の練習が始まります。朝から練習という日もあります。元気に一日のスタートをきれるかどうかは、朝ごはんにある、といってもいいかもしれません。「いつもの時間に寝る・起きる」「朝ごはんを食べる」「疲れたら早めに休む」「こまめな水分補給」をして、運動会の練習をがんばりましょう。

◎ 朝ごはんを食べないと、こんなことになるかも… o(^_^;)

朝ごはんを食べていなくて、こんなふうになったことはありませんか…?

- 朝から、勉強や運動が元気にできなかった
- 給食の時間よりかなり前に、お腹がすいた
- 朝からウンチが出なかった

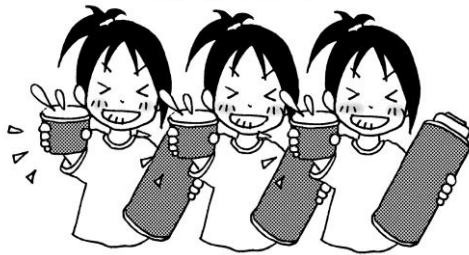


こんなふうにならないためにも、朝ごはんを食べましょう！
今、朝ごはんを食べていない人は、どうしたら朝ごはんを食べられるようになるか、おうちの人と考えてみましょう。

夏休みの間に生活リズムが乱れてしまった人は、特に熱中症に注意が必要です。

まだまだ心配・熱中症

水分補給の原則は・・・



運動前に！ 20分ごとに！ コップ1杯！

水分補給は、

- ① 15分おきくらいにこまめに行う。(人が1回に吸収できる量は約200mlなのでがぶ飲みしない。)
 - ② スポーツドリンクを薄めて(糖度があるので)飲む。(体内の濃度に近づけることで、水分の吸収率が高まるそうです。)
- 約1.5倍前後くらいに薄めて飲むといいそうです。

運動会の練習が始まると、けがで保健室に来る人が普段より多くなります。けがをした直後にできる「応急手当」は、自分でできるようにしておくといいですね。



+ けがをしたときは、まず...



新型コロナウイルス感染症に児童の感染が判明した場合の対応について

○学校への連絡をお願いします。

平日は学校(055-228-0548)へ、休業日および夜間(18時以降)の場合は、学校携帯(080-3579-2012)への連絡をお願いします。

○感染した場合の出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」となっております。また、発症から10日を経過するまではマスクの着用を推奨します。

○濃厚接触者の特定が行われなくなり、同居家族が陽性となった場合でも、本人の健康状態が良好の場合は行動の制限はありませんが、マスクの着用は推奨されています。

新型コロナウイルス感染症が5類に移行され4か月がたちました。法的には緩和されましたが、感染者がいなくなったわけではありません。

引き続き、3つの習慣(手洗い・咳エチケット・換気)をこころがけていってほしいと思います。

