

ほけんだより9月

西宮市立高木小学校

2学期が始まりましたね。ゆっくりと過ごすことはできましたか？そろそろ夏休みモードから学校モードに切りかえをしましょう。また、生活リズムをととのえて元気に学校生活を送りましょう。

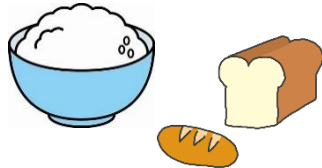
まだまだ熱中症に注意！



2学期にむけて準備をしよう



早寝早起きの習慣をつけましょう。



ごはんをしっかり食べよう。



朝トイレの習慣をつけよう。



上ぐつや運動靴のサイズも確認しましょう。かかとを踏んで曲がっていませんか？サイズがあっていないと靴ずれや体のゆがみの原因になります。自分の足に合った靴をはいて2学期もしっかり運動しましょう。



指は動かせますか？

サイズはあっていますか？

かかととはふんでいますか？

9月9日は救急の日



だぼくやねんざの救急処置 RICE

Rest



痛いところを動かさなように安静にする。

Icing



痛いところを冷やす。

Compression



痛いところをテーピングなどで軽く圧迫する。

Elevation



ケガしたところを心臓よりも高く保つ。

腕と肩を動かして、姿勢をよくしよう！

やってみよう！
～第4弾～

背中にある2つの骨、「肩甲骨」をしっかり動かしてストレッチをしましょう。肩甲骨がしっかり動くようになると、姿勢がよくなったりしっかり息が吸えるようになることで集中力が高まったりします。他にもケガが少なかったりボールを早く投げられたり、いいことたくさん！



手を頭の後ろでくんで、肘を前へぐーっとのばす



手を頭の後ろでくんで、肘を後ろへぐーっとのばす

保護者の方へ

夏休みが終わり、学校生活がスタートします。夏休み中の大きな怪我や病気、調子が悪いところ、新たにアレルギー症状がでたなど気になることがあります。ありましたらご連絡ください。また緊急連絡先やかかり付けの医療機関の変更がありましたら、緊急時に必要になりますので必ず連絡をお願いします。

長期休暇のあとは生活リズムが乱れやすくなるので体調を崩すことがあります。体調不良の時は無理をせずお家での休養をお願いします。暑さも続きますので、こまめに水分補給ができるよう必ず水筒を持って登校するようにお願いします。