



ほけんだより 9月

2学期が始まって、1週間がたちましたね。夏休みが明け、また毎日元気いっぱいみなさんの顔を見ることができて、とてもうれしいです。

さて、2学期は1年間の中で一番長い学期です。運動会や学習発表会など、行事がたくさんあって楽しみですね。夏休み明けは、体調をくずしやすく、けがをしやすい時期です。しっかり睡眠をとり、朝ごはんを食べて、毎日元気にすごしましょう！

ハンカチ わすれずに～！



7月の全校朝会で「ハンカチ」の話をしたのを覚えておられますか？清潔なハンカチで手をふくまでが「手洗い」です。2学期は運動会の練習もはじまるので、手を洗う機会が増えます。わすれずにハンカチを持ってきましょう。



手をあらったあとも、ピッカピカのままで。清潔なハンカチじゃないと、またよごれが手についてしまうので、毎日ハンカチは変えましょう。

みなさんの着ている服やスポンには、目には見えないよごれやばい菌がたくさんついてます。せっかくきれいに手をあらったのに、またよごれてしまいます。

実は、水でぬれている手はかわいている手に比べて、100倍～1000倍よごれやばい菌がつきやすくなります。せっかくきれいに手をあらったのに、またよごれてしまいます。

ハンカチのやくわり～こんなこともできるよ～

- 手をあらったあとに、水をふきとる。
- 汗をかいたときに汗をふく。
- 緊急時にほこりや煙から、鼻や口を守る。
- 咳が出そうなときに、マスクの役割をはたす。
- けがをしたときに、止血する。



ぜひ、各御家庭で洗濯済のハンカチの準備やお声がけなど、御協力をお願いいたします。

運動会の練習がはじまります！



練習のときから自分の力をせいっぱい発揮できるよう、けがを予防し、体調をととのえておきましょう。楽しく安全な運動会にするためのポイントをしょうかいします。

**はやね・はやおき
・あさごはん！**



すいみん不足や朝食を食べてこないことは、けがや熱中症の原因になってしまいます。

**手足のつめを
きっておく！**



つめがのびていると、けがにつながります。つめがのびていないか、見てみましょう。

**じゅんぴ運動で
けが予防！**



筋肉がほぐれ、体が動きやすくなるので、ねんざなどのけがをしにくくなります。



まだまだ熱中症にも注意です。
こまめに休憩をとり、
水分補給をわすれずに！

子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの



甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。

