



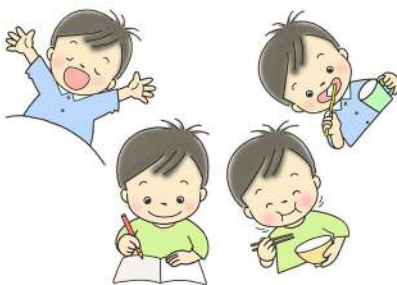
れいわ ねん つき 日に きん
 令和3年9月3日(金)
 あく ねしりつ おりたしやうがっこう
 阿久根市立折多小学校
 ○おうちのひととよんでね

なつやす お がつき 2がき がはじまりました。もしかしたら、なつやす せいかつ め だせ
 夏休みが終わり、2学期がはじまりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せ
 ず「しんどいなあ」という人もいるかもしれません。早ね早起き朝ごはんの生活リズムをととの
 えて、2がき もげんき にすごしましょう。まだまだ残暑が続きますが、あさゆう は、すず しくなってきた
 ので、きおん へんか たいちやう くす き 気温の変化で体調を崩さないように気をつけましょう。

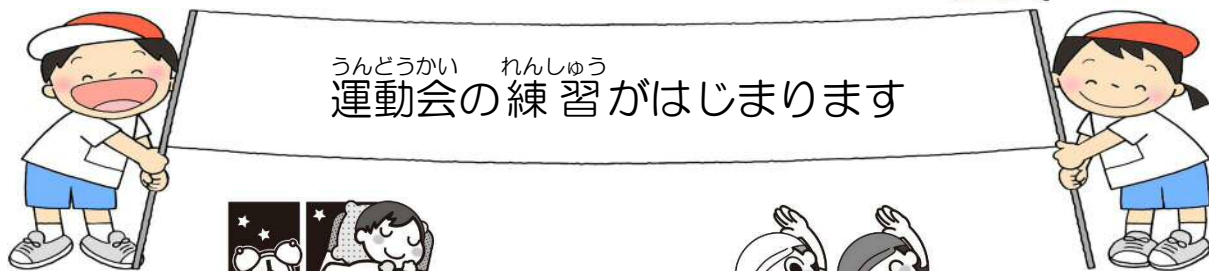
せいかつ
生活リズムをよいリズムにもどしましょう

あさ はよゆう をもって おきて、あさごはん を かなら た 必ず 食べましょ
 う。からだ が活動をはじめ、のう にエネルギーがいき、たいおん もあが
 り1日の活動の準備がととのいます。

にちゅう は からだ を うご かし、よる は9~10時間はねむって、しつ
 かりと 体 を休ませましょう。



うんどうかい れんしゅう
運動会の練習がはじまります



しっかり睡眠をとろう



準備運動をしよう



サイズの合った靴をはこう



ツメはきっておこう



しっかりと水分を取りましょう

こんげつ ほけん もくひやう
 ~今月の保健目標~

すいぶん
 ぼうしをかぶり、こまめに水分をとって、
 ねっちゅうしやう よぼう
熱中症を予防しよう

ねっちゅうしやう
熱中症を防ぐコツ

あさ
朝ごはん

あさごはんは、ねっちゅうしやうよぼう ひつやう すいぶん えんおん
 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる
 大切なチャンス!

すいみん
睡眠

すいみん 不足 だと ねっちゅうしやう おこし やすく なります。まいにち 早ね
 睡眠不足だと熱中症を起こしやすくなります。毎日早ね
 早起きをして、じゅうぶん すいみん をとっておきましょう。

すいぶん
水分をとる

そと うんどう するときは30分に1回は涼しい場所きやうで休けい
 を。水分をしっかりとのもう!

保護者のかたへ

水筒の中身のついて

○夏は緑茶より麦茶がおすすめ

緑茶には、「カテキン」という体によい成分が含まれておりますが、「カフェイン」という
 多量にとると体に悪影響のある成分が入っています。夏には、たくさんの水分をとらなけれ
 ばなりません。そのため、カフェインゼロの麦茶をおすすめします。

○スポーツドリンクについて

運動会練習期間（全学年9/26まで）、陸上記録大会練習時（9/17・29、10/1・6・7・
 8）は、水筒の中身をスポーツドリンクにすることが可能です。それ以外の学校生活でのスポ
 ーツドリンクの持参は、糖分過剰摂取となるため、普段の学校生活での水筒の中身は、水か
 お茶にしてください。

保護者の方へ

靴選びは、デザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいた
 め、注意が必要です。

● 大きすぎる靴

足の指で踏んばれなくて扁平足になったり、
 足の指に余分な力が入るために外
 反母趾になる危険があります。

● 小さすぎる靴

指が丸まり骨の成長を妨げます。

ぴったりサイズのチェックポイント

つま先のゆとりは指が
 グーパーできるくらい

足の横がきつくない

かかとがパカパカしない

つま先が反りあがっている

足が曲がる位置で靴も曲がる

靴底に弾力がある

5~10mm



小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足にピッタリの靴を選んであげてください



9月9日は、救急の日。スポーツ前の準備運動、夜更かしをしない、交通ルールを守る…どれもケガ予防のために大切なことです。でも自分の命は自分で守らなければいけません。日頃からの心がけで、一人ひとりがケガを防いでください。

ちょっとまって！
ケガする前・ケガしてしまったら必ずすべし！

そうじの時間	休み時間	体育の時間
<p>道具を正しく使ってケガを防ごう！ まわりもよく見てね</p>	<p>きれいに洗って、自分で治そうとする力 「自然治癒力」を助けてあげてね</p>	<p>運動前の準備運動も大切だね。 つきゆびくらい…と思わず、安静に</p>

~どうして準備運動するの？~

その1 ケガを防ぐ

⇒筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ケガをしにくくなります。

その2 体の調子をチェックする

その日の体調を確認できます。しんどいときや、どこか痛いときは無理せず休みましょう。

その3 心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めよう！」と気持ちととのっていきます。

けんき★クマコ先生

覚えておきたい RICEって何？

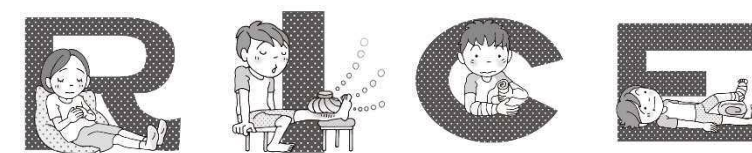
「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。

Rest
安静にして動かさない

Icing
痛いところを冷やす

Compression
押さえて圧迫

Elevation
心臓より高くあげる



安静 冷やす 圧迫 上げる



けんき★クイズ

ケガをしても調子がいい先生ってだれ？

ヒント 調子がいいことを何と言うかな？

新型コロナウイルス感染予防&熱中症予防

マスクの着用で熱中症のリスクが高くなるので、どうしても息苦しい場合や、しんどい時にはマスクをはずし、水分をとるなどしてください。

どうしてもしんどい場合は、こんなときならはずしてもOK

- 人と2m以上はなれているとき
- 運動中

ただし、マスクをはずしているときに気をつけること

- 必ず人と距離を十分にとること
- 会話をしない。2mはなれていても、ウイルスは飛びます。

正しくマスクを着用しましょう

9月7日(火)~10日(金)は生活日記週間です

1年生はおうちの人と、2~6年生は学校で、早ね早おき・朝ごはん・はみがき3回・テレビ、ゲームやインターネットのきまりを守ることができたか、1日の生活を毎日、ふりかえってみましょう！