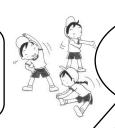
ほけんだより



令和4年9月9日



うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まって います。一人一人が気を つけてけがを防ごう!

うんどうまえ 動前に「かきくけこ」チェック!



かみの指は まとめておこう!

長いかみをおろしたままだと顔にお おいかぶさり、闇りが覚えにくく、ケ ガにつながることもあります。また、 登売に熱がこもりやすいため 体調が

悪くなることもあり ます。首分の安全と 健康のため、かみを まとめましょう。



色ってあるかな? 手足のつめ!

つめが蔓いと、自分がケガをする だけでなく、だれかをケガさせて しまうこともあります。また、党 のつめは長すぎるとくつに当たり り、痛くなってしまうこともあり



ます。ちょうど よい長さにきり ましょう。

(く)つのサイズは 合っている?

サイズが含っていないブカブカの くつ、髭の髭がつま髭に当たってし まうきついくつは、歩いたり、崖った りする時に上手に力が入りません。 首分の党のサイズ

にあったくつで運 動をしましょう。



(十)が多筋の じゅんび運動

きん肉の緊張をほぐし、体温を上げ ます。前の流れもよくなり、体中 に酸素がいきわたります。ストレッ チをすると関節の動きもスムーズに なります。また、つかれを^{®こ}さない



よう整理運動も するよう心がけ ましょう。

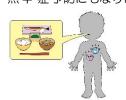
② まめに水分 わすれずに!

まだまだ暑い戸がつづいています。水 が体に吸収されるまで20分位 かかるので、それを^{かんが}え、のどがか わかないようこまめに 水分を取るようにしま しょう。

朝ごはんとすいみんも しっかりと!!

【朝ごはん】

うように動けません。また、資 事から塩分や水分が取れるの で、熱中症多防にもなります。



【すいみん】

上のうぶん 十分なすいみんで体を休め、1 日のつかれをとり、※の日に完 気に動ける

ようにしま しょう。

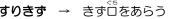


知っておこう! 応急手当















やけど → 流水でひやす

「~9月9日は救急の日」





きず口をおさえる





鼻血 → 鼻をつまんで下をむく

すずしくなるのはどれ?~保健委員の実験から~

9月に入り、一時期の暑さは少しずつなくなってきましたが、まだまだ昼間はむし暑い日があります。

緊管測定の時に保健委員会のお話から、「ぬれタオルでふく」「永道であらう」と平均で「-1.1°」下がったことがわかったことと思います。また、下がっただけでなく、とても気もちよかったと懲じた人も

わかったことと思います。また、トかったたけでなく、とても気もらよかったと感じた人も 多かったので、タオルを持ってきて、上手に次の洋をかいて体が熱くなりすぎないよう、 首分で自分の体を守ってあげましょう!

※お話をした後、タオルを持ってきている人がふえてきました。首分で首分の体を守ろうと思ってくれた人がふえてきてくれてとてもうれしいです。



ぬれタオルでふいて! 水道であらって! −1.1℃



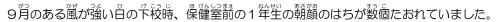


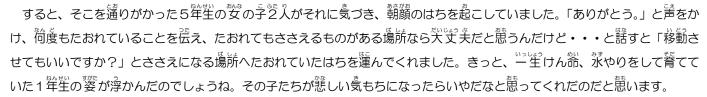


タオルを持ってきて ためしてみてね! `



たおれていた朝顔のはち ~気づき~





たおれていた朝麓のはち、このたおれていることに気づいた党人、そして、さらにそのままにせず、荷とかしようと行動にうつしたというところにこの党人のすごさ、他者を思いやるやさしさを厳じ、とってもうれしくなりました。また、その党人を見て、 手伝おうとした字もいました。こういうことに気づけるって素敬ですよね。 東原州の字はすごい! と思いました。

間じ道を影いていてもたおれているはちに気づかない人、気づく光、そして、気づき、行動にうつす光がいると思います。きっと、気づくことができる光は、白ごろから間りを見て、いろいろなことを意しきしているのだと思います。こうした「気づき」をたくさんの光ができるようになると、間りの光のことを考え、他者を思いやり、みんながやさしい気もちになれるのではないかなと思います。



