

楽しい運動会にするために ～事前準備が大事～

2学期が始まりました。2学期は、行事が多く1学期以上に忙しい日もあるかもしれません。さっそく、来週には運動会があります。9月9日、救急の日の運動会です。大きなケガなく無事に運動会が行えるように準備をしておきましょう。

保護者の方へ 運動会当日の 健康観察について

運動会当日の朝、登校前にお子様の健康観察をお願いします。学校から一斉メールをお送りしますので、健康観察の結果を必ず回答してください。

安全な運動会の実施にむけ、御協力をよろしくお願いいたします。

【観察項目】

体調・朝食の摂取状況・睡眠の状況・運動会への出欠の有無



必ず
忘れずに

ウォームアップとクールダウン



ウォームアップ

かた ぎんにく あたた うご
硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

うんどう きんちよう きんにく
運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

身体測定があります！

下記の日程で身体測定（身長・体重の測定）を行います。

- 【実施日】 各日程の昼休み
 12日（火）：1年生
 15日（金）：2年生
 19日（火）：3年生
- 【場所】 保健室
- 【服装】 半袖・ハーフパンツ



保健だよりへの御意見・御感想や、保健だよりで取り上げてほしい内容、相談したいこと、聞きたいこと、何でもかまいません。下記のQRコードから専用 Google フォームへお寄せください。（生徒の Google アカウントでのみ回答可能です）



119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。
 できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。



火事ですか？ 救急ですか？

救急です



どうしましたか？



（誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か）



場所はどこですか？

〇〇市〇〇番地です。
 近くに〇〇があります



名前と連絡先を教えてください

〇〇です。
 電話番号は〇〇〇〇〇〇〇〇です



ここ3にも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
 ください。

