

# えがお



2020年 9月23日  
No. 9  
高瀬小保健室

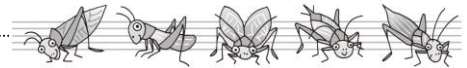
## 感染症予防対策！

- ★手あらい！
- ★マスク！
- ★避けよう、3密！  
(密閉・密集・密接)

\*えがおいっぱいになりますように\*

日中は30℃近くなり暑い日が続いていますが、朝夕の風に秋の気配を感じます。  
虫たちの声も、夏をしめくくるツクツクボウシから、秋のはじまりをつけるコオロギや  
スズメシにバトンタッチ。すずしげな声に夏の疲れもいやされます♪

運動会の練習が今日から始まりました。練習でも本番でも自分の本当の力が出せるように  
「しっかりすいみんと朝ごはん」で、がんばりましょうね。この経験を通して心もからだもぐう〜んと成長する  
みんなの姿が楽しみです(\*^\_^\*)



## 運動前にチェック！

チェックしてケガを予防しましょう！

### 【おうちでは】

#### ☆たっぷりすいみん！

1時間目から運動会練習があります。  
その他にも各学年部の練習もあります。お勉強もいつも通り。寝ておかないと集中力がとぎれ、ケガの元。おそくても10時までには寝るようにしましょう♪



#### ☆しっかり朝ごはん！

エネルギー源の朝ごはんを食べて登校しましょう。空っぽのお腹で朝一の練習はキケンです！



9日間の短い練習期間です。おうちで学校で、自分ができることにとりくみ、ケガを予防しましょう。そうすることで自己管理能力が高まりますよ。全力でとりくみ、みんなの力で秋の運動会を成功させましょう♪



### 【そのほかにも…】

#### ☆つめ！

手足のつめは短く切っておきましょう。つめのケガは、ものすごく痛いですよ。長い人は、今日のお風呂上がりに切っておきましょう

#### ☆くつ！

靴のサイズは合っていますか？靴のヒモはほどけていませんか？確認します。

#### ☆髪！

髪の長い人は、運動しやすいように結んでおきましょう。

### 【学校では】

#### ☆こまめに水分補給！

練習の前と途中、終わりに水分補給をします。水筒の中身は水、お茶、スポーツドリンク（練習期間中）もOK。忘れずに持ってきてましょう♪

#### ☆休憩！

練習中、途中で休憩時間を設けます。その時、帽子を脱いで（帽子の中の熱を逃します）日陰で休憩しますよ。

#### ☆汗ふきタオル！

汗びっしょりになるほど練習します。汗ふきタオルを準備して、汗をふきとりますよ。

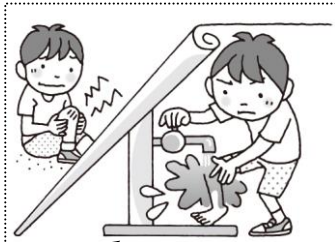


【おうちの方へ】

学校では運動前に①走る②俊敏に動く③力強い動きについて確認し、運動に慣れていないお子さんはウォーミングアップしてケガの未然防止に努めます。

## もし、ケガをしてしまったら…

保健室に来る前に自分でできることは…。



【すりきず！】（一番多いケガ）  
砂がついている場合は、傷口をキレイに洗ってから保健室へ♪



【鼻血！】  
下を向いてティッシュなどで鼻を押さえて保健室へ♪



【目に…！】  
目にゴミが入ったらこすりません。目をつぶって静かに保健室へ♪