



2学期がスタートしました。夏休みはたくさんの思い出ができたでしょうか？(*^~^*)

さて、最近では、9月に入っても熱中症対策が欠かせません。運動会の練習もスタートしますので、適度に休息をとり、水分補給をしっかりと行うといった自分でできる熱中対策をしながら、進めていきます。



油断は禁物！

新型コロナウイルス感染症
ヘルパンギーナ
RSウイルス
手足口病

令和5年5月8日に第5類へ移行した新型コロナウイルス感染症ですが、新規感染者数が減少したわけではありません。本校では、1学期の陽性報告はありませんでしたが、医療現場では明らかに増加をしているとのこと。また、佐賀県は全国的に見ても新規感染者数が多いようです。その他の感染症の報告もあがっているため、まずは手洗い・うがいをしっかりと行うことが大切だと再度意識してほしいと思います。



保護者の方へ



今年度、健康診断で受診勧告書をもらい、受診はしたけれど受診票をまだ学校に持ってきていない御家庭は、保健室まで持たせてください。

また、まだ受診をされていない御家庭は、早めの受診をお願いいたします。



9月の
保健目標は……

~けがをしないで元気に運動しよう~

9月は、夏バテや学校生活に体が慣れていないなどの理由で、けがが多くなる時期です。けがを防ぐためには、落ち着いた行動をすることが大切です。また、運動会の練習が始まりますが、**ウォームアップ**と**クールダウン**をしっかりと行うこともけがの予防につながります！



ウォームアップ

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、パフォーマンスがあがって、けがの予防にもなります。

クールダウン

運動で緊張板筋肉をほぐし、リラックスモードになります。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。



今月の 掲示物!!



今月の掲示物は、9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」ということで、【救急箱・防災グッズ 中身に必要なものはなに！】と題して、マグネットを動かしながら防災や救急について考えられる掲示物を作成しました！(*^~^*)



家で救急箱や防災グッズの点検ができるように、チェックシートを作成しています。ぜひ、おうちの人と確認してみましょう！



早速子どもたちが考えてくれました♪

