

ひだまり



赤磐市立軽部小学校
保健室 No. 7
令和3年度 9月

～元気 本気 勇気 みんなでつくる 軽部小学校～

なが なつやす お
長い夏休みが終わりましたね。しっかり疲れはとれたでしょうか？9月
は、^{たいいくさい} 体育祭があります。少しずつ、^{からだ} 体と^{こころ} 心を学校モードに切り替えながら、^{むり} 無理をせず、^{げんき} 元気に過ごせるといいなと思います。^{ねっちゅうしょう} 熱中症にも気を
つけながら、^{たいいくさいれんしゅう} 体育祭練習に取り組みましょう。

9月の保健目標

からだをきたえよう！

^{たいいくさい} 体育祭まで1か月！これからたくさん^{からだ} 体を動かすみなさんが^{つか} 疲れをためず
に、^{ほんばん} 本番を^{げんき} 元気に過ごせるように、^{ほけんしつ} 保健室からアドバイスです！

★その1：夜は早く寝よう！！



^{はや} 早く寝ると^{たいりょく} 体力が回復して次の日も^{げんき} 元気に過ごせます。3年生までは
9時、4年生以上は10時に寝ることを目標にしましょう。

★その2：1日3回ご飯を食べよう！！



^{からだ} 体を^{げんき} 元気に動かすには^{ひつよう} エネルギーが必要！1日3回、^す 好き嫌いをせ
ずなんでも^た 食べて^{げんき} 元気な^{からだ} 体を作ろう！

★その3：姿勢を正しくしよう！！



^{つか} 疲れているとき、^{しせい} 姿勢がくずれてしまう人が多いです。しかし、くず
れた^{しせい} 姿勢は、^{かんせつ} 関節や^{きんにく} 筋肉に負担がかかり、よけいに^{からだ} 体が疲れてしまいま
す。^{ただ} 正しい^{しせい} 姿勢をすると、^{からだ} 体が疲れにくいです。そして正しい^{しせい} 姿勢で整
列する^{すがた} 姿はとてもかっこよく見えますよ！

重要！ 保護者の方へ 熱中症対策についてお知らせ

体育祭の練習のシーズンがやってきました。熱中症に備え、学校では保冷材等の冷却用品に加え、以下のものを準備しています。

○「塩分チャージタブレット」(日本学校保健会推薦商品)

カバヤ食品さんの塩分チャージタブレットを用意しています。熱中症が疑われる症状のあるお子様への応急処置に使用させていただきたいと思
います。

アレルギー物質(28品目中)は、**乳**が含まれております。また、小麦・卵を使用した設備で製造しています。使用に不安がある場合は、学校までお知らせください。

※ 詳細検索 ⇒ 「カバヤ 塩分チャージタブレット」



○「経口補水液OS-1」

大塚製薬さんの経口補水液OS-1を用意しています。こちらも、熱中症が疑われる症状のあるお子様への応急処置に使用いたします。

使用に不安がある場合には学校までお知らせください。

※ 詳細検索 ⇒ 「大塚製薬工場 経口補水液OS-1」

健康診断があります。

延期になっていた健康診断が9月に実施予定でしたが、緊急事態宣言発令のため、再延期となります。

9月6日 耳鼻科検診(全員) → 延期

9月16日 内科検診(希望者)

→ 海事研修・国少研修前検診は、実施しません。

6年生希望者のみ対象で、11月中旬以降に延期します。

9月17日 眼科検診(全員) → 実施予定

コロナ対策のため、検診の直前に非接触体温計により検温し、37.5℃を越える場合は、検診を受けず、別室待機となります。検診を受けられなかった場合には、後日直接医院にて検診をしていただくこととなります。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。