

# ひだまり



赤磐市立軽部小学校  
保健室 No. 7  
令和2年度 9月

## ～「できた」「ありがとう」「だいじょうぶ」みんなでつくる 軽部小学校～

短い夏休みでしたが、しっかり疲れはとれたでしょうか？9月は、体育祭があります。コロナ禍で毎年とは違う体育祭になります。熱中症にも気を付けながら、練習に取り組みましましょうね。

### 9月の保健目標

## からだをきたえよう！

体育祭まで1か月！これからたくさん体を動かすみなさんが疲れをためずに、本番を元気に過ごせるように、保健室からアドバイスです！

### ★その1：夜は早く寝よう！！



早く寝ると体力が回復して次の日も元気に過ごせます。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！！



体を元気に動かすにはエネルギーが必要！1日3回、好き嫌いをせずなんでも食べて元気な体を作ろう！

### ★その3：姿勢を正しくしよう！！



疲れているとき、姿勢がくずれてしまう人が多いです。しかし、くずれた姿勢は、関節や筋肉に負担がかかり、よけいに体が疲れてしまいます。正しい姿勢をすると、体が疲れにくいです。そして正しい姿勢で整列する姿はとてもかっこよく見えますよ！

保護者の方へ

## 重要！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)

今年度は、カバヤ食品さんから試供品をたくさんいただきました。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っております。

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」

## 健康診断がはじまります。

延期になっていた健康診断が2学期から始まります。



### 9月の検診の予定：10日 歯科検診 17日 内科検診

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。