



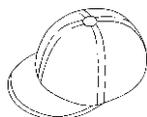
体育大会練習も、熱中症予防と感染症予防を！ 元気に体育大会を迎えるために体と心、持ち物の準備♪

☆持ち物☆ 3点セットを忘れずに持ってこよう！



たくさんの水分

お茶やスポーツドリンク、経口補水液を持ってこよう！



帽子

できるだけ持ってきて、かぶろう！



タオル

名前を書いて、持参しよう！

☆体と心の準備☆

心の準備として、昨日配られた『2学期スクールカウンセリングのご案内』も読んでみてくださいね♪

その一 朝ご飯を必ず食べよう！

朝ご飯を食べることは熱中症予防にもなります。必ず何か食べてから登校してください。



その二 いつもより早く寝よう！

睡眠は体や心の疲れをとってくれます。練習中はいつも以上に疲れるので、早く寝ましょう。



その三 水分・塩分をこまめにとろう！

のどの^{かわ}渴きを感じる前に水分をとりましょう。汗をたくさんかく前後には、塩分も補給しましょう。



その四 帽子をかぶろう！（自分を守る）

帽子をかぶり直射日光を防ぐと、5～10度前後、頭の温度の上昇を防ぎます。



その五 つめを切っておこう！（友だちを守る）

つめを切ることは一緒に練習する仲間に対するマナーです。必ず切ってから練習に参加しましょう。



～感染拡大を防ぐために～

夏休み、いろんな感染症が流行しました。新型コロナウイルス感染症だけでなく、マイコプラズマ肺炎、手足口病といった感染症などです。9月になっても、感染症は私たちの身近にあります。体育大会を元気に迎えるためにも、感染症対策を引き続きお願いします。体育大会練習では、体育館や教室での練習もあります。必ず扉や窓を一部開け、換気した中で練習を行いましょう。



体育大会練習でも…

- ◎体調不良の場合、**早めに休養**
- ◎**手洗いの徹底**
- ◎練習場所の**常時換気**

ケガをしていて参加できない競技がある、日光アレルギー等で長袖を着用する必要があるなど、体育大会練習で何か配慮が必要な人は、担任の先生や保健室岩見まで連絡をお願いします。

あなたの生活習慣いつ変える？今でしょ！



みなさんは自分が変えたい生活習慣はありますか？もしくは本当は変えたほうがいいのになあとと思っている生活習慣はありますか？例えば朝ご飯を食べる、例えば早く寝る、毎日の習慣を変えるのはよいことであっても、正直続けることが難しいですよね。この保健だよりを書くにあたって、2年前の自分の書いた保健だよりを見返すと、こんな文章が…。生活習慣って変えられるのだ！と改めて思ったので、紹介します。

朝ご飯の重要性をこうやって書いているわたしですが、『朝ご飯作りたくない問題』がなかなか解決しません。朝は正直ギリギリまで寝ていたいタイプ。起きて体がぼーっとした中で、「よし、朝ご飯を作ろう！」とは思えないのが正直なところ。理想は、おばあちゃんに作ってもらっていたような、ご飯もお味噌汁もおかずもある昔ながらのほっとできる朝ご飯！でも現実には、ヨーグルトやバナナ、豆乳といったものに頼る毎日…。

(令和4年9月保健だより より)

これを読んで、「気が付けば自分の生活習慣を変えていた！」ととても驚きました。今の私の朝ご飯は、『ごはん・お味噌汁・納豆・ヨーグルト』です。朝ご飯の内容を変えたとき、家族や友たちに自分の朝ご飯を自慢して、褒めてもらった記憶があります。(大人も褒められると嬉しい。)

行動を変えるには、3つのことが大切だと言われています。(これはどんな行動にも同じことが言えるそうです。)まず1つ目はそれにメリットがあること、2つ目は危機感を感じること、3つ目は行動のきっかけや応援があること。つまり一人で行動を変えることは、かなり難しいです。生活習慣を変えたいあなた、わたしは応援者の一人になります！まずは人に話をし、応援者をつくることをから始めてみませんか？



ほっこり ☺ 保健室 ~〇〇の夏~

暑すぎる夏が終わりました。テレビではパリオリンピックや甲子園と熱い戦いが繰り広げられ、「スポーツ観戦の夏」を楽しんだ人も多かったのではないのでしょうか。勉強の夏、部活の夏、遊びの夏、スマホの夏…?! みなさんはどのような夏を過ごしましたか？わたしはいつもとは少し違った「読書の夏」を過ごしました。「読書の夏」を過ごしたのには、あるきっかけがありました。夏休み中部活動をしていた際、とある生徒から、いい刺激をもらったからです。その生徒は、読書が大好きで、毎週図書館に行くのが日課になっているそう。なんと年間1000冊以上の本を借りて読んでいるというのです！その子が今までに読んだ本の冊数は、わたしが生きてきた中で読んだ本の冊数よりはるかに多い…。そう思うと尊敬の気持ちとともに、大人として少し悔しい気持ちにもなりました。その子におすすめの本を借りたことをきっかけに、本を読む夏にしよう決めました。1か月でわたしが読んだ冊数は7冊。多い冊数ではないけれど、1か月前よりも新しい世界を知ることができた気がしています。その子のおかげで毎日本を読む習慣ができました。夏はもう終わってしまうけれど、読書の習慣をこれからも続けていきたいと思えます。みなさんの夏の思い出、ぜひ聞かせてくださいね♪

保護者の方へ

4日から体育大会に向けての練習が始まります。引き続き、熱中症対策・感染症対策にご協力をお願いします。必ず健康観察をしてから登校させていただき、体調不良の場合は、早めにご家庭で休養していただきますよう、お願いいたします。また、たっぴりのお茶やスポーツドリンク(経口補水液等)、帽子などのご準備もお願いします。

また暑い中での体育大会練習となることが予想されます。学校では、お子様の健康観察、こまめな休けい・水分補給の実施とともに、暑さ指数の測定をし、熱中症が心配される場合は、活動場所の変更などの熱中症対策を実施して練習に取り組みます。各ご家庭でも、朝ご飯を食べる、早く寝るなど、免疫力を高める生活をお子様が送れますよう、ご協力をお願いします。また、練習で体操服が汚れることが予想されます。毎日のお洗濯、負担をおかけしますが、どうぞよろしくお願いいたします。