



にこにこだより

令和5年9月4日
岩国市立杭名小学校
ほけんだより No.7

2学期になりました！児童のみなさん、夏休みは楽しく健康に過ごせましたでしょうか？9月はいよいよ運動会の練習が始まりますね。水分補給はもちろんのこと、汗をこまめにふく、生活習慣を整える、柔軟性を高めるなど、健康のために一人ひとりができることを意識し、けがや病気を予防していきましょう！

けが予防のための4つのコツ★

あさ
朝ごはんを
た
食べる



からだのう
体や脳がエネルギー不足だと、思うように動きません。朝ごはんを食べ、朝からしっかりエネルギーを補給しましょう。

しっかり

ウォーミングアップ

からだあたた
体を温め、
うご動かす準備をしましょう。

むり
無理をしない

たいちようへんかいたかん
体調の変化や痛みを感じたら
やす
休みましょう。

うんどうご
運動後のケアも

わす
忘れずに



ストレッチをして筋肉をほぐし
じゅうぶんすいみんからだやす
十分な睡眠で体を休みましょう。

9月1日は防災の日

9月9日は救急の日



非常口



エーイーディー
A E D



公衆電話

これ、
どこにある？

学校の中や、よく行く場所には、どこにあるのかを確認しておきましょう。

じぶん
自分でできる

てあて 手当のきほん

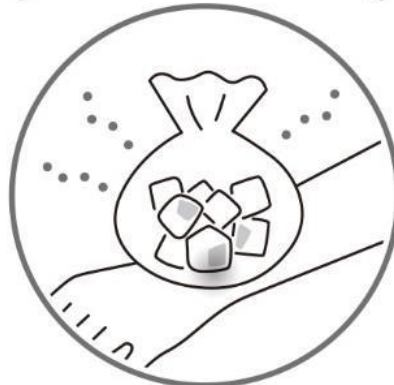


あらい



きずぐち
傷口についたすなよご
あらいなが
洗い流す。

ひやす



ぶくろい
ビニール袋に入れた
こおりひ
氷などで冷やす。

おさえる



せいけつ
清潔なハンカチなどで
きずぐち
傷口をおさえる。

～保護者の皆様へのお願いとお知らせ～

〈水分・塩分補給について〉



◆毎日、十分な量の入った水筒等を持たせてください。

※現在、岩国西中学校の水道水が飲めない状態になっています。西中での練習の際（9月14日・20日・21日）は、特に多めの水分準備をよろしくお願ひします。

◆汗を多くかくときは、水分だけでなく、塩分の補給も大切です。

そのため、保護者様のご判断で、スポーツドリンクを持たせてもかまいません。

※スポーツドリンクを持たせる際の注意点

- ・水筒が金属の場合、水筒内部に傷やサビがあると、スポーツドリンク（酸性）と反応して金属が溶け出す可能性があるため、使用時には注意書きをよくご確認ください。
- ・スポーツドリンクには糖が多めに含まれており、日常的に飲む癖がついてしまうと、むし歯や生活習慣病等の原因になる可能性があります。そのため、スポーツドリンクは薄めて飲む、お茶も一緒に持参しスポーツドリンクは汗をかくときのみ飲むようにする、お茶に塩を入れるなど、糖分摂りすぎ防止に向けて、各ご家庭で工夫していただくようお願ひします。

◆運動会の練習や本番では、気候等に応じて、必要だと判断すれば、学校からお子さんに塩分タブレットをお渡しします。

◎その他、ご不明な点やご不安な点等ありましたら、いつでもご相談ください。