



夏休みが終わり、2学期に入りました。みなさんはこの夏休みをどのように過ごしましたか？
 休み明けは「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。ただ、これは夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず、まだ本調子でないというだけです。そんなときは、例えば「朝10分早く起きてみる」、「机に3分だけ向かってみる」という小さな目標を立てるだけでも、心のエンジンは少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで気持ちの切り替えをしてみましょう。

2学期は様々な行事があります。体調に気をつけながら、楽しく一生懸命頑張りましょう。



災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

いのち まも 命を守るための水

必要量

ひとり 1人あたり1日 3ℓ

最低でも 3日分

(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできるところからやってみてください

応急手当 何のためにするの？

ほ うっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一歩です。

すぐに正しい手当をすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。



だからこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当をしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。





9/27(土)体育祭に向けて



9/27の体育祭に向けて少しずつ準備が進んでいます。
暑い日が続き、熱中症やケガが心配です。
自分の身体を守るために、健康管理に気をつけましょう。



体育祭練習・本番を安全に行うために

★熱中症対策

- ・睡眠をしっかりとする
- ・水とうを必ず持ってくる
(麦茶、スポーツドリンクがオススメ)
- ・日かげでこまめな休けいや水分補給
- ・毎日朝ごはんを食べる
- ・外に出るときは、必ずぼうしをかぶる
- ・少しでも体調が悪くなったら先生に相談する



★応急処置

すりきず 水道の水で洗い流す



つき指 動かさないうで冷やす



はな血 すわって、小鼻をつまむ



足のつり 少しずつのぼす



これまでの体育祭で、つめが他の人にあたって起こったケガがありました。安全のために、つめはしっかり切りましょう。



準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット



■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。

