

保健だより

布部小学校♥保健室

H31,4,19 No.2

新学期が始まって2週間が過ぎようとしています。どの学年も新しい学年ではりきっています。

3年生以上は陸上練習も始まりました。疲れが出はじめる頃ですので、早く寝て、しっかり朝ごはんを食べるように心がけてほしいです。よろしくお^{ねが}いします。

歯科検診のお知らせ

4月23日(火) 13:30~ 保健室 校医：秀衡泰子医師(たんぽぽ歯科)

☆むし歯の有無、歯茎の病気、顎の関節の異常などを診られます



おうちの方へ~お知らせ~

感染症について

安来市内の学校でもインフルエンザによる学年閉鎖もあったようです。新しい環境や季節の変わり目なので、感染症にご注意ください。

感染症による出席停止の期間が次のようになっていますので、感染症にかかれた場合は、学校にご連絡ください。

◆インフルエンザ

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで (幼児にあっては3日)

◆百日咳

特有の咳が消失するまで または5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで

◆流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)

耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹(はれ)が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで

スポーツ振興センターについて

スポーツ振興センターは、学校の管理下(授業中、休憩時間、登下校など)でけがをし、医療機関にかかった場合、医療費の給付を受けることができます。受診されたら、担任又は養護教諭まで申し出てください。指定の用紙を渡します。

ただし、医療費総額が実費(2ヶ月以上かかってもよい)で1,500円以上のものに限りま

水筒、タオル、ハンカチについて

3年以上の陸上練習も始まりました。休み時間に遊ぶと汗ばむこともあるようですので、水分補給のために水筒のご持参をお願いします。

水筒は、飲み口の洗浄に気をつけ、清潔に管理してください。

また、ハンカチやタオルの準備もお願いします。



3年生以上のみなさんへ

スポーツ障害の予防①

十分なストレッチ、ウォーミングアップ



準備体操やストレッチングをすること。いきなり強い動きをしないようにしましょう。

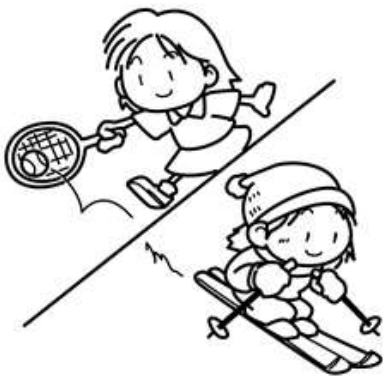
練習の上限をさだめる



1週間に3日、1日2時間を目安に、体力に応じて練習しましょう。小学生は正しい基本動作を身につけることを目標にしましょう。

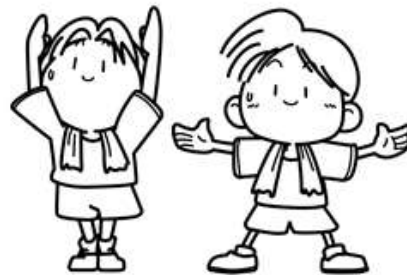
オフシーズンをつくる

同じスポーツばかりしていると、同じ筋肉を使うことになり、成長期にはよくありません。オフシーズンをつくり、その期間はちがうスポーツをしましょう。



練習後のクーリングダウン

練習が終わったら、必ず整理体操などでクーリングダウンをしましょう。氷や冷却剤で筋肉を冷やすことが必要な場合もあります。



くつしたの役割

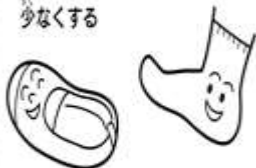
くつずれをふせぐ



あせを吸収する



くつの内側のよごれやいたみを少なくする



くつと足の動きのなかだちをする



保護者の皆様へ

子どもの靴選び

足の幅や甲の高さがあっていて締め付け感のないもの

つま先は親指で押して指1本分程度のゆとりがあるもの

かかたが余ったり、靴の縁がくるぶしなどに当たったりしないもの

