

げんき！太田郷っこ



おおたごうしょう
太田郷 小
ほけんだより
No. 9
H28. 9. 26
文責：杉本

9月の保健目標 けかに注意しよう

ぜんたいれんしゅう ぐあい わる ひと あさとうこう ほけんしつ らいしつ ひと ふ あさ
全体練習で具合が悪くなる人や、朝登校してすぐ保健室に来室する人が増えています。朝
ごはんをしっかり食べて、朝から具合が悪かったら、必ず体温を測って登校しましょう。

10月2日は運動会 ~ 運動会 元気いっぱいがんばるために ~

ぜんたいれんしゅう はじ こんしゅう うんどうかい む れんしゅう おお わんしゅう とうじつ げんき
全体練習が始まっています。今週は運動会に向けて練習が多くなります。練習から当日まで元気いっぱいがんばるために

きをつけてほしいこと6つ紹介します。

あさごはんを たべましたか？



あさごはんは元気のもとです。しっかりたべましょう。

たっぷりすいみんを とりましたか？



ねている間にからだのつかれがとれます。いつもより早ね早おきを心がけましょう。

からだの調子はよいですか？



おなかがいたかったり、のどがいたかったり、せきがでたりしませんか？

手や足のつめを きっていますか？



つめがのびているとケガをする原因になります。

あせふきタオルを もっていますか？



あせをふかないと、からだがかゆくて、かぜをひく原因になります。

運動しやすいくつを はいていますか？



足の甲 マジックテープなどで甲の高さを調節できますか？
かかと ぶかぶかだったり、すりへったりしていませんか？
つま先 足の指を自由に動かせるくらいのゆとりがありますか？
くつ底 足の動きに合わせて曲がりすぎたり、厚すぎたり、薄すぎたりしませんか？

毎年のことですが全体練習の後は来室が多くなります。3つのベッドでは

足りない状況です。疲れがたまったり、体調が悪いと、けかも増えます。部活動も中止になっていますので、家に帰ったらお風呂に

入って疲れを取り、いつもより早めに寝るように心がけましょう。10月2日はみんなそろって素晴らしい運動会になりますように。

保護者の皆様へ



流行性耳下腺炎がはやっています

1年生を中心に、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）が流行っています。潜伏期間（ウイルスが体内に入って発症する期間）は1～2週間です。耳下腺が腫れる1～2日前が一番感染力が強く、気づかないうちに広がります。まだかかっていない人、予防接種をしていない人は、発熱、のどの痛み、耳下腺の腫れに注意してください。流行性耳下腺炎は、合併症がありますので、早めの病院受診をお願いいたします。

ある日のできごと

運動会まであと少し。高学年のみなさんはリレーや

団体競技の自主練習を行っています。朝早くから

運動場は大にぎわいです。ダンスの練習も運動場で

始まり、エイサーやソーラン、ハイヤのかけ声が

響き渡っています。今年は地震など辛いこともあった

けど、みんなのダンスや演技で保護者や地域の方々に

元気づけられるよう当日までがんばりましょう。

今月のまほうの言葉

「私は勝ち続けることで成長したんじゃなく、負けて強くなってきたんです」レスリング：吉田 沙保里