



長い夏休みが終わり、学校がスタートしました。夏休みは怪我や事故なく過ごせましたか？また、感染症等には罹りませんでしたか？新型コロナウイルスは流行の第11波との報道もされていて、変異株である「KP.3」は免疫が効かないと言われています。一度感染したからといって、油断はできません(>_<)

学校生活のなかでも、引き続き感染予防をしていきましょう。



体育祭練習が始まります🚩 ケガの予防と体調管理に気を配ろう！

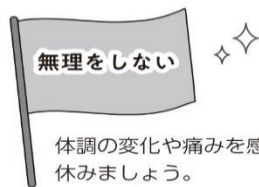
ケガ予防 4つのコツ

自分でできる

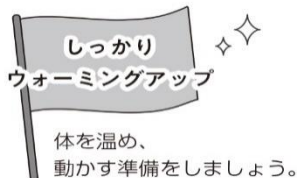
手当てのキホン



体や脳がエネルギー不足だと、
思うように動けません。

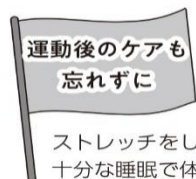


体調の変化や痛みを感じたら
休みましょう。



しっかり
ウォーミングアップ

体を温め、
動かす準備をしましょう。



ストレッチをして筋肉をほぐし
十分な睡眠で体を休めましょう。



傷口についた砂や汚れを
洗い流す



ビニール袋に入れた
氷などで冷やす



清潔なハンカチなどで
傷口をおさえる

泡石けんを用いて洗うのがベスト！！

◇学校では、洗ってから保健室に来ましょう

◆もしケガをしてしまったら・・・どうしたら防ぐことができたかを考えましょう◆

気温が高く蒸し暑い日が続いています。夏休み中は熱中症警戒アラートも連日発表されていました。そして9月に入ってもまだまだ厳しい残暑が・・・

～◇熱中症予防のために◇～

① 水筒持参(スポーツドリンクおすすめ・量は多め)
 ✧体育祭練習時や状況によっては、スポーツドリンクを！！

②睡眠不足・朝食抜きは熱中症の要因

☆体調管理をしっかり行いましょう！！

*運動中以外でも注意が必要です。のどが乾いたと感じる前に、水分補給をしましょう。

こんな人は

**熱中症の
危険あり！**



思い当たることは
ありませんか？



- ☐ 睡眠不足
- ☐ 熱がある
- ☐ のどが痛い
- ☐ カゼをひいている
- ☐ 下痢をしている
- ☐ 朝ごはんを食べていない
- 

,・+°~おねがい~,・+°,・+°,・+°

☆1 学期の健康診断の結果、歯科や眼科・精密検査など病院受診をした人は、「受診報告書」を提出してください。

☆定期的に通院して持病を管理している人は、保健室へ結果（管理カード）を提出してください。