

いよいよ2学期がスタートしました。2学期は、行事が多くあるため疲れも溜まりやすく、体調を崩す人が多くなります。「メディアコントロールと早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、健康で充実した2学期を過ごせるようお願いします。

体育祭練習スタート！熱中症に注意！

9月9日(土)に行われる体育祭に向けて、全校での体育祭練習が始まっています。炎天下での長時間の活動で、体力はどんどん奪われます。熱中症対策を十分にとって、練習にのぞみましょう。

- 毎日、**朝ごはん**を必ず食べてきてください。
- **十分な睡眠**をとってきてください。
- **水筒**を用意してください。内容は、水やお茶、スポーツドリンクです。

塩分・糖分も同時に補給できる**スポーツドリンク**がおすすめです。

- **帽子**は必ず着用してください。
- 疲れがたまっていたり、体調が万全でなかったりすると、けがをしたり、熱中症にかかりやすくなったりします。無理をしないで、休養してください。

朝食を抜いたり、睡眠不足だったりする人は、熱中症になるリスクが高いと言われています。



体育祭の



救護所のスムーズな運営にご協力をお願いします

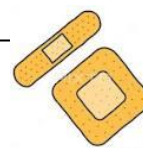
保護者の皆様へお願い

- ☆ 救護テント周辺での応援・観覧は、救護の妨げとなりますので、控えてください。
- ☆ 保護者の皆様も、帽子を被る等、熱中症への対策を十分にしてお越しください。



生徒のみなさんへ

- ☆ 体調が優れないときは、無理をせず、すぐに救護テントに来てください。
- ☆ **ばんそうこう**を各自で持参しておくとういでしょう。小さなすり傷は自分で手当できますね！
- ☆ 競技と競技の間には、のどが渴いていなくても水分補給をしましょう。



爪を短く切いましょう

健康委員会では、毎週水曜日に「身だしなみチェック」を実施し、ハンカチ・ティッシュを持ってきているか、爪は切っているかの検査をしています。

爪が長いと指摘を受けて、保健室に爪を切りにくる生徒がいます。また、保健室でケガの手当をしていると、爪の長い生徒が目につきます。爪を長くしていると、ケガにつながってしまい、大変危険です。



爪が伸びていることによるけがには・・・

バスケットボールをしていて、ボールを取り合ったときに、相手の爪がかすって出血した。

バレーボールやバスケットボールでボールをキャッチしたり、投げたりする際に、ボールが指に当たり指の爪が割れてしまった。



体育の時間に、走っていて急に足に痛みを感じた。靴下には血がにじんでいて、爪が割れていた。



等があります。

また、長い爪は危険だけでなく、不衛生です。爪のすき間にたまった汚れには雑菌が潜んでいます。いつも爪を短く切って、清潔な手を保ちたいですね。

おうちでもお子さんの爪が長かったら、一声かけて切らせてください。

体育祭間近です。必ず爪を短く切らせてください。

身体測定があります

次の日程で身体測定を実施します。

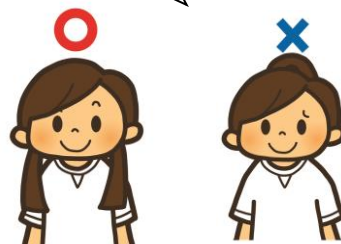
<服装> 半袖、ハーフパンツ、裸足

<日程>

9月13日(水)	3年生
9月14日(木)	2年生
9月15日(金)	1年生



女子で髪の長い生徒は、結び方に注意を！



後日、身体測定の結果を「健康のきろく」に記入し、ご家庭にお知らせします。