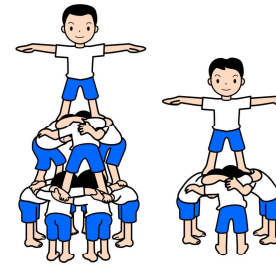




運動会の練習が始まりました



暑い中、運動会に向けて練習をしています。授業時間の他、朝の活動や休み時間も応援練習等いそがしい生活を送っています。ケガや体調不良にならないように、次のことに注意しましょう。

○早寝早起きをしましょう。

その日の疲れをとるために早く寝ましょう。

早起きして、朝食をとり、家で排便してから登校しましょう。

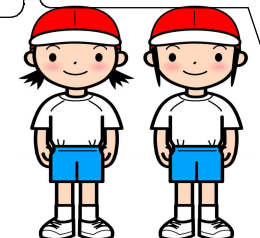
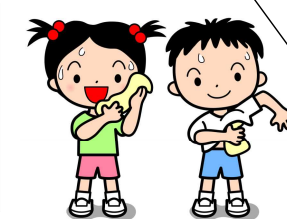
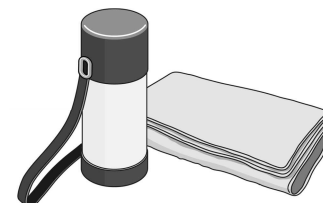
健康観察をして登校しましょう。



○持ち物を考えて用意しましょう。

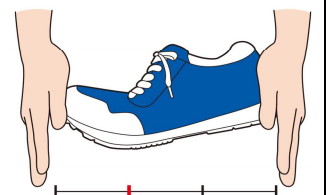
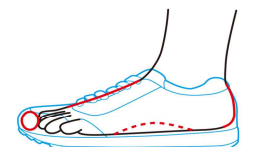
汗ふきタオルの他、Tシャツ等の着替えもあるといいですね。

汗をたくさんかくので、こまめに洗濯を



○くつのサイズはどうですか？

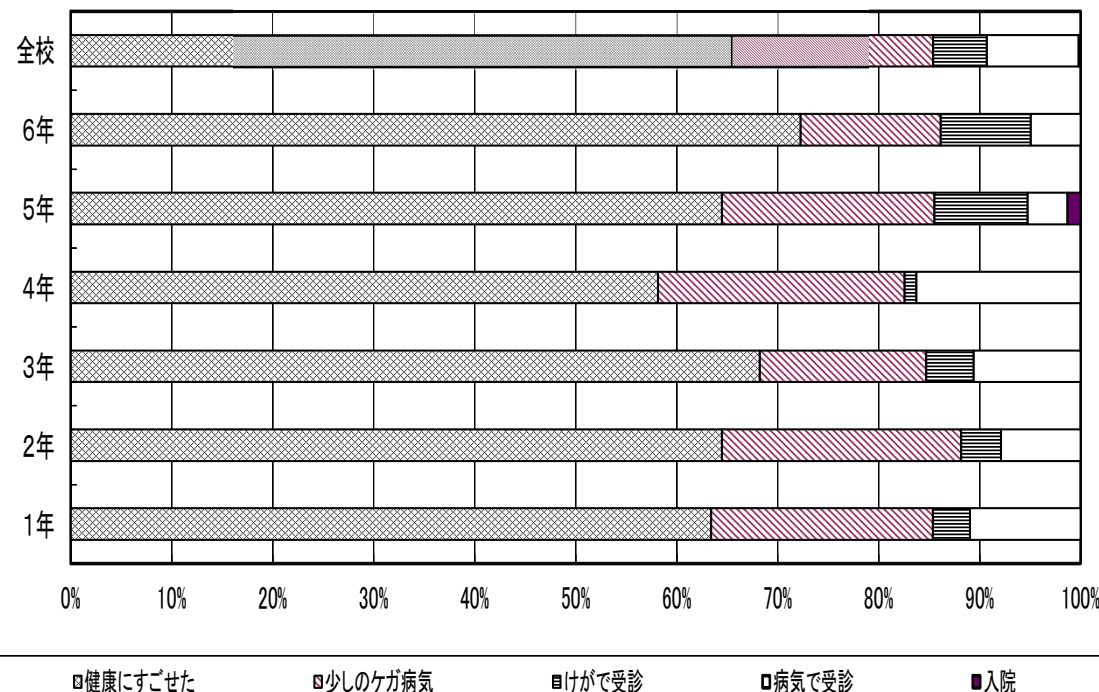
擦れたり赤くなっているところはありませんか？指が重なり合ったり、爪が指に食い込んだりしていませんか？また、大きめのくつは、簡単にはいたりぬいたりすることができますが、くつの中で足が動いてしまうので、疲れやすくなったり、ケガをしやすくなったりしてしまいます。足をしっかり固定できるくつがよいでしょう。



2学期がスタートし数日たち、ようやく学校の生活ペースに慣れてきたでしょうか？

さて、長い夏休みの間、深小っ子のみんなが元気に過ごせたかどうか調べてみました。調べたのは、①元気に過ごせた②少しケガや病気をしたが、病院へ行くほどではなかった③ケガで病院へ行った④病気で病院へ行った⑤入院したの5項目についてです。その結果は下のグラフのとおりです。

夏休み中の健康調査結果



ほとんどの人が元気に過ごせたようです。ケガで受診した人は「ねんざ」や「打撲」、「骨折」などでした。病気で受診した人は「溶連菌感染症」や「熱中症」、「夏かぜ」などでした。2学期になっても熱中症に対してまだまだ注意が必要です。