

ほけんだより 9月

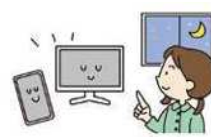
令和8年9月1日
学校法人須磨浦学園
須磨浦幼稚園

体の調子を整えよう!

2学期が始まりました。9月はまだまだ暑い日が続きます。「なんだかだるいなあ」「元気がでないなあ」と感じている方は、夏の疲れが残っているのかもしれません。そんな時は、下のことに気を付けて、体の調子を整えましょう。



- ①生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ②予定を詰め込みすぎない
- ③お風呂にゆっくりつかる
- ④ぐっすり眠る(寝る前に電子機器は見ない)
- ⑤冷たいものを取りすぎない



覚えておこう!! プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

【水泳前】

- 睡眠を十分にとる
- 朝ご飯を抜かない
- 手足の爪を切る
- 朝、体調チェックをする
(体調が悪い時はプールに入らない)



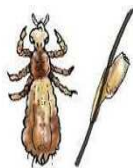
【水泳後】

- シャワーで全身をよく洗い流す
- タオルで体や髪の毛の水気をしっかり拭き取る
(タオルの貸し借りをしない)
- 目が痛い、耳が変な感じ、皮ふがかゆいなど、いつもと違う時は病院に行く



アタマジラミいませんか?

シラミは頭髮中に住み、頭の肌から血を吸う為、頭がかゆくなります。シラミが見つかった場合は薬局、薬店に相談してください。駆虫ができるまでプールには入れませんのでよろしくお願いします。

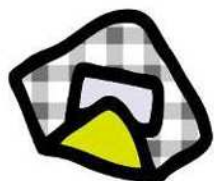


けがをしないために...



けがを「ひやす」ときのちゅうい

ほれいざいは、タオルでまく



ひょうのうは、氷水



ひやす時間は 20 分



やけどは流水でひやす

