



# ほけんだより

令和6年9月18日  
四万十町立七里小学校

9月に入り、あっという間に3週間が経とうとしていますね。日中はまだまだ暑さが厳しいですが、夕方になると少し気温も下がり季節の変化を感じる日も多くなってきました。さて、よく秋は「○○の秋」と言われることがあります。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」などなど、みなさんにとっては何がイメージされるでしょうか。秋の夜長にみなさんにとっての「○○の秋」を見つけてみてくださいね。



## 【疲れがたまっていますか？】

新学期が始まり、生活を学校モードに切り替えることができますでしょうか？学校モードに戻らないまま、新学期が始まった疲れや、暑い中での運動会の練習の疲れなどがたまってしまうと免疫力が下がってしまい体調を崩すことにもつながります。

また高知県が出している感染症情報では、高知県全域で「手足口病」が流行、また「マイコプラズマ肺炎」は過去2年の同時期の2倍報告されていると発表されています。

疲れがはじまる今だからこそ、規則正しい生活リズムを心がけてしっかり栄養と休息を取ってください。加えて手洗い・うがい・咳エチケットにも注意し、みんなが元気に運動会に取り組めるように気をつけていきましょう。



## 【運動会に向けてケガの予防をしよう】



運動前にチェック！

## ケガを防ごう！

爪は切っていますか？  
爪が長いと自分や人をひきかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？  
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



朝食は食べましたか？  
体や脳がエネルギー不足だと思ったように動かせません。



前日はよく寝ましたか？  
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？  
急に体を動かすとケガをしやすくなります。



## 【身体測定の結果・生活調べの結果を配布します】

9月に行った身体測定の結果と7月に行った生活調べの結果を後日、薄いピンク色の保健関係封筒に入れて配布します。封筒は学校に戻してください。

生活調べに関して、個人票を作成しましたので、ぜひふり返っていただき、よりよい生活習慣の確立に生かしてくださいね。