

～運動会にむけて～

今年度は、縮小版にはなりますが、小中高連合の運動会を開催します。9月26日の本番に全員で参加するためにも、練習中の怪我は避けたいですね！

まだまだ運動会練習は続きます。普段よりも体育(練習)がある日が多くなったり、各係などで準備があつたり、忙しくなります！

疲れをしっかりとり、規則正しい生活習慣と、運動前の準備運動、爪切りや運動靴のチェックなどの準備を欠かさずに行いましょう。

熱中症を予防しよう！

☆水分・塩分をこまめに補給して、休憩しよう！

たくさん汗をかいた時は、身体から不足する「塩分」と、その吸収を早める糖分を含んだ飲料が有効です。また、「のどが渴いた」と感じる前にこまめに水分補給することも重要です。

☆服装を意識しよう！

長袖パーカーは日焼け防止にはなりますが、熱が身体にこもる原因にもなります。無理をせずに適宜脱ぎ、休憩中は日陰に入りましょう。また、帽子を被り直射日光を避けることも、熱中症予防に効果があります！水に濡らすと冷たくなるタオル(配布済み)の使用も推奨します。

☆体調が悪いときは無理をしない！

体調が悪い時(寝不足、下痢、風邪気味)に熱中症は発生しやすくなります。無理をせず、運動などを控えましょう。また、熱中症に負けない身体をつくるために、『早寝・早起き・朝ごはん』などの規則的な生活習慣を崩さないようにしましょう。

専門診療のお知らせ

10月	皮膚科	3日(日)～6日(水)
	産婦人科	19日(火)～25日(月)
11月	眼科	5日(金)～8日(月)
12月	耳鼻咽喉科	2日(木)～6日(月)
	産婦人科	21日(火)～25日(土)

※全て予約制となります。

受診する場合は、診療所に事前に電話をしましょう。

運動会前の足元チェック

サイズが合っていないくつを履いていませんか？くつがケガの原因になることもあります。自分の足元、早めにチェックしておきましょう。

くつひもはほどけていませんか？ちぎれそうになっていませんか？

つま先がくつの先端にぶつかっていませんか？きつくないですか？

くつの表面がすり切れたり穴が開いたりしていませんか？

くつ底がすり減って滑りやすくなっていませんか？

ケガ予防も走る準備も万全に。当日は救護席から応援しています。ガンバレ！

今月のヨーグルトについて

9月22日配付予定のヨーグルトですが、内容が

「プレーン味」→「いちご味」に変更となります。ご了承ください

また、アレルギー等を確認した上で配付いたしますが、食べることの強制はいたしません。

普段と違う味に抵抗があるお子様につきましては、無理をして食べることのないようご家庭でも話題にさせていただきますようよろしくお願いいたします。