

ほけんだより9月



下山小学校保健室
R5.9.1 No.9

9月13日頃には鶺鴒鳴といわれ、暦の上ではセキレイが鳴き始める頃とされています。セキレイはもともと冬鳥ですが、昭和になってから全国で見られるようになり、今では1年中「チチンチチン」とかわいい鳴き声を聞くことができます。

ちなみに、岡崎市の鳥は…ハクセキレイ。なぜかという、ハクセキレイの生活圏が主に水辺で、清流のまち岡崎のイメージに合うことや、昭和40年代、数千羽のハクセキレイが、矢作橋をねぐらとしていることが全国的に有名だった、などあり、市民アンケートから選ばれたそうです。下山にもいるかな？探してみよう♪

気をつけて！ ケガするかも!?



どうすればケガをしないか、考えてみよう

どうすれば自分も友だちもケガをしないか、考えてみよう

① _____

② _____

③ _____

④ _____

⑤ _____

⑥ _____



- ものを正しく使う
- ルールを守る
- まわりの人のことを考える

みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら…」と思っていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。どうすればケガを防げるか、考えてみましょう。

できるようになろう
応急手当

打撲・ねんざ

冷やして安静にする

すり傷

傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷

傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど

痛みがなくなるまで、流水で冷やす

↑の「ケガするかも!?’の①～⑥に挑戦して、平松先生に提出すると、いいことがあるかも…。

9月保健室掲示「けがを防ごう」にも挑戦してみてね！迷路は完全オリジナルです！



一輪車・陸上練習はじまります

「がんばりたいときに **がんばることができる からだ** を **発揮** するチャンス!!

よぼう
けいぞう
にも!!

毎日持ってこよう

- ★タオル
- ★たっぴり水分
- ★着がえ



毎日確認しよう

- ★手と足のつめ
- ★体調(伸びる)
- ★その日の天気・気温



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を
温めて、動きやすくします。
可動域が広がり
パフォーマンスUP



クールダウン

運動で緊張した筋肉を
ほぐし、リラックスモードに。
体への負担が減り、
疲れも取れやすくなります。



おぼえてる? すいみんの働き

ぐっすり眠ることができると... ①成長ホルモンが出て、骨・筋肉・脳・体が育つ。 ②記憶を整理して、「できた!」がらえる。

③1日の脳と体の疲れを取る。 ④体調をくずしにくくなる。 でしたね

長時間メディアを使ったり、1日3食食べなかったり、あまり運動をしなないとぐっすり眠ることができません。

自分の力を高めるため、ここぞ!というときに100%の力を出すために、この1か月は特に!生活のしかたに気をつけよう。

2学期

身体測定

保健指導

☆熱中症予防☆

☆Love me タイム ~らしさ探し~☆

動画で、熱中症とは? 予防するには? 学習
しましたね。一輪車や陸上練習で熱中症に
ならないように気をつけましょう。

自分や友達の“自分らしさ”について考えましたね。友達が見
つけてくれた自分らしさを、◎納得、♡新発見、!意外
に分け、自分も相手も大切にする“Love me トーク”で認め合い
をしました。

手のひらと、太い血管
(首、わき、足の付け根)
を冷やすこと。規則正し
い生活(朝ごはん、草履)
がポイントだったね!



こんな Love me トークがありました♡

- 「話しやすいが新発見だったよ、どうしてそこに〇をつけてくれたの?」
- 「小さいときからずっと一緒に、たくさんしゃべってきて、ちゃんとおしゃべりはいつも楽しいからだよ」
- 「ありがとう。これからもちゃんともっと話したいと思ったし、ちゃんの話もたくさん聞きたいと思ったよ!」



保護者の皆様へ お礼とお願い

夏休み、“家族で Love me”にご協力いただき本当にありがとうございました。ノートを開くと、うれしそうにおうちの人と関わる子供たちの表情が浮かんできました。皆様のご協力のおかげで、より一層子供たちの心に残る楽しい夏休みになったことでしょう。また、生活習慣についても気にかけていただきありがとうございました。子供たちの、からだど心に2学期頑張るためのパワーがいっぱいになったと思います。

引き続き、2学期以降も生活習慣“けんこう貯金”の活動、Love me タイムは継続をしていきます。また、2学期中に事後アンケートのご協力を依頼する予定で準備をしております。よろしくお願いたします。