

ほけんだより 9月

9月の保健目標

おきる時間・ねる時間を決めて規則正しい生活をしよう！

夏休み中に、生活のリズムがみだれて朝ねぼう生活・夜ふかし生活になってしまった人はいませんか？今日、朝起きるのがつらかったという人はいませんか？元気に楽しく学校で生活できるように、きそく正しい生活を送りましょう。

正しい生活リズムを取り戻そう

二学期が始まりましたが、まだ夏休みのムードが抜けきらない人も多いのでは？正しい生活リズムを取り戻しましょう。



3食しっかり食べる

脳にエネルギーが供給されて集中力が高まります。



ゆっくり入浴する

ぬるめのお風呂に20分くらいかけてゆっくり入るとリラックスできます。



適度な運動をする

昼間、適度な運動をすることで、よく眠れます。



排便をする

排便をがまんしていると、便秘になりやすくなります。



夜更かししない

深夜に成長を促すホルモンが分泌されるので、早めに寝ましょう。

☆ おうちの方へ☆

2学期に入り、子供たちは、しばらくの間はとても疲れて帰ってくると思います。

朝は、歩いて登校し、規則正しいチャイムで時間が区切られ、45分間、椅子に座っての授業です。

夏休み中に、規則正しい生活をしていた子ども、家庭生活と集団生活とでは全く違い、疲れが出ます。体の疲れだけでなく、心の疲れも積もらせてしまう子どもいます。

体が疲れていると、心が疲れやすくなることもあります。友達が何気なく発した言葉や態度を、普段なら全く気にもしなかったのに、体が疲れているとネガティブに受け止めてしまうこともあります。今までなら楽しかったことも、つまらなく感じ、イライラしたりすることもあります。

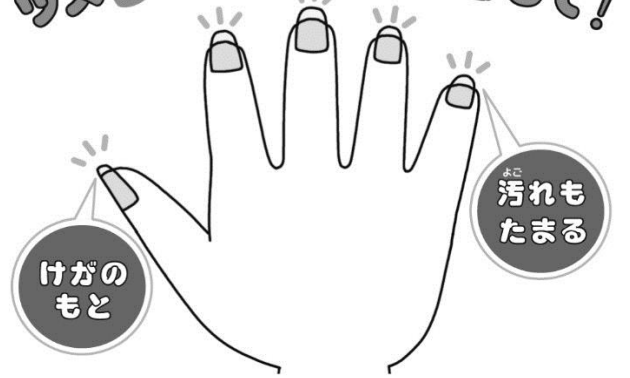
子供たちが、お友達と楽しく元気に学校生活を送るために、「規則正しい生活」はとても大切なことです。ご家庭で、寝る時間、起きる時間を決め、規則正しい生活ができるように心がけてください。

身体測定があります (つめのけんさもします)

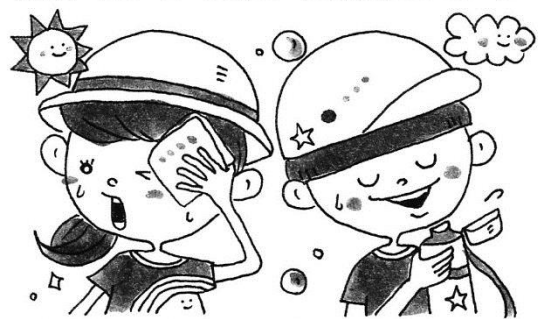
◎身長と体重をはかります

1年	9月 5日 (金)
2年	9月 13日 (金)
3年	9月 4日 (木)
4年	9月 8日 (月)
5年	9月 10日 (水)
6年	9月 2日 (火)
欠席した子	9月 11日 (木)

ツメののびすぎに注意して!



残暑がまだまだ続きます



熱中症には気をつけて



けがの手当について
かんがえよう!

① グラウンドでころんで
すり傷ができ、砂だらけに!

⑦ 水道の水で洗い流し、
保健室に行く

① そのまま保健室で
手当してもらおう

⑦ 砂を手ではらい、すぐに消毒する



③ がんばって走っていたら、
足がつかってしまった!

⑦ マッサージしながら少しずつのばす

① ついていない足で、
その場でジャンプする

⑦ 氷などで冷やしなが
強めにたたく



② 運動と
応急手当での
クイズ



④ まだまだ続く夏の暑さ!
運動で汗をかいたら?

⑦ 体を冷やすす働きがあるので、
そのままにする

① とりあえず服のそでや
すそでふいておく

⑦ きれいなタオルやハンカチでふきとる



② 運動する前。靴のひも、
何となくめんどうだけど...?

⑦ 自然にほどけないくらいに軽くむすぶ

① 足にぴったりさせるよう、
しっかりむすぶ

⑦ 動くことができれば
むすばなくてもよい



⑤ バasketボールを
取りそこねて、つき指した!

⑦ あたためながら引っぱる

① 動かさないようにして
冷やす

⑦ 痛みがおさまるまで様子を見る

