

ほけんだより 9月

R8. 9. 14 大府市立神田小学校

こんげつ ほけんもくひよう
今月の保健目標

ふせ
「ケガを防ごう」



今年の夏はとても暑く、その日の最高気温が40℃以上になる日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。9月になっても、まだ暑い日もありますね。また、雨が続くこともあり、体調管理が難しいです。過ごしやすいさわやかな秋が早くきてほしいですね。

10月には運動会があるため、もうすぐ運動会の練習が始まります。睡眠を十分にとって、けがや熱中症を防ぎましょう。生活リズムを整えて、2学期も元気に過ごしましょう。



運動会練習が始まります

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



うんどう ぜんご
運動の前後はストレッチを
おこな ぶよう
行い、けがを予防しよう



ねっちゅうしょう ちゅうい あせ
まだまだ熱中症に注意。汗
すいぶん ほきゅう
をかいたら水分補給しよう



しょくじ すいみん
食事と睡眠をしっかりと、
たいちよう ととの うんどう
体調を整えて運動しよう



じぶん あし
自分の足のサイズに合う
くつをはこう

けがをして保健室に来る人の中には、「くつが大きすぎて脱げてしまい、転んでしまった」という人がいます。くつが自分の足のサイズに合っていないと、転びやすいです。また、走る速度も遅くなってしまい、本来の力が発揮できません。

くつのサイズが合っていないときは、おうちのひとに相談しましょう。

朝、余裕で 快適に過ごすために

「あれ、どこだっけ?」「もう出かける時間なのに、〇〇が見つからない!」
なんて、朝、バタバタしていませんか。
慌てていると、転んでケガをしたり、
自転車や他の人にぶつかりそうになったり、
危ないですね。朝、慌てない



ためにも、翌日の持ち物は前もって準備しておきましょう。

また、日頃から整理整頓を心がけておくことも大切です。まずは、ものの置き場所を決めましょう。次に、ものを使ったら、必ずもとの場所に返します。そうすれば、「あれがない!」がなくなるはず。朝に、心の余裕が生まれ、快適に一日をスタートできるでしょう。

「自分は忘れ物が多いな」と思っている人はいませんか。気付いているならば、生活習慣を見直すだけで忘れ物をしないようにすることができます。学校の準備は、登校前、朝にするのではなく、前の日の夜に行いましょう。そうすると、朝の準備は水筒だけになり、忘れ物がなくなります。

【おうちの方へ】



<9月の身体測定について>

2学期始めに学級ごとに身体測定を行っています。測定結果については、「発育の様子」というプリントを配付しお知らせします。9月の測定では、暑さのせいか体重が減ってしまうお子さんがいました。日々、成長しているこの時期に、病気や肥満傾向など思い当たる理由がないのに、体重が減ってしまうのは心配です。ご家庭でもお気づきの点があれば、学級担任または養護教諭長谷川までお知らせください。また、お子さんの様子を見ていただき、必要があればかかりつけの病院でご相談いただけると安心です。

身長については、順調に伸びているお子さんがほとんどですが、身長が低い等心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。

<夏休みはみがきがんばりカードについて>

夏休み中、「はみがきがんばりカード」に取り組んでいただきありがとうございました。カードから、こどもたちがご家庭での協力のもと、毎日目標をもって歯磨きした様子がうかがえました。今後も学校では歯磨きの習慣化に取り組んでいきますので、ご協力お願いします。

<けがの処置について>

学校で行うけがの処置は、あくまで応急処置です。患部を洗う・冷やすが基本です。ばんそうこうを貼る場合がありますが、ばんそうこうを貼ったまま放置すると、患部が不衛生になり、なかなか良くならない場合もあります。入浴時などに家庭でご確認ください。