

ほけんだより 9月

令和6年9月
東湊小学校保健室

2学期がスタートして3週間、学校がある生活のリズムには慣れてきましたか？2学期は大きな行事が続くので、想像以上に体も心もエネルギーを使うこととなります。クタクタにならないように、睡眠と食事をしっかりと、その日の疲れはその日のうちにとれるようにしましょう。今できることをコツコツと進めていけば、この秋の大きな収穫になるはずですよ！



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っかいてケガをさせる危険があります。



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だよ動けません。



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がります。



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。



＊ おうちの方へ ＊

東湊オリンピックの練習が始まる中、暑い日が続いています。お子さまと相談され、十分な量の水分を準備していただきますよう、ご協力をよろしくお願いたします。※水筒の中身はスポーツドリンクでも構いません。



病院への受診・治療が終わった方、お忙しい中ありがとうございました。病院への受診・治療がまだの方は、早急に受診・治療を終えるようご協力をお願いいたします。なお、受診されましたら、受診報告書をご提出ください。



たんこぶの中身は？

ゴッソ!

と頭をぶつけた時、ぼっこりとふくらんだたんこぶができることがありますね。このたんこぶの中につまっているもの、何か知っていますか？ 実は血です。頭の皮膚は薄く、小さな血管がたくさん通っています。頭をぶつくとそれらの血管が簡単に切れてしまい、血が出ます。でも、ぶつけただけでは血管だけが切れて表面の皮膚は切れていないので、血が外に出てこず、皮膚の下にたまってふくらみます。これがたんこぶです。



頭を打ったら保健室へ

頭のケガは病院で診てもらったほうが良いことも多いので、たんこぶができたときは保健室に来てください。



★★ぐっすりねむることの効果★★

成長ホルモンが十分に出来る

脳や体のつれがとれる

覚えたことが整理されて定着する



ぐっすりねむるコツ

- ① 早く起きて朝日を浴び、日中、元気に活動する。
- ② ねる1時間前までにはテレビやゲームを消す。
- ③ ねる前に毎日同じ行動(入みんぎ式)をする。

足にあった靴をはこう!

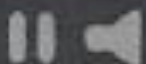


- check point!
- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
 - かかとの周りがしっかりしている
 - つま先の部分に余裕がある
 - 靴底がやわらかい

みんなのおうちのメディアまいにちルール

- ・ゲームは1時間まで
- ・続けて見るのは30分まで
- ・午前中はノーメディア
- ・20時以降はノーメディア
- ・ごはん中はノーメディア
- ・ゲーム、ユーチューブは土日だけ
- ・「終わるよ!」と言われたらメディアをやめる
- ・画面を近くで見ない
- ・メディアを見るときは正しい姿勢
- ・することが2つ終わるまではノーメディア
- ・メディアを使ってもいいのは午前中1時間、午後1時間半
- ・ゲーム、タブレットは1時間まで、テレビは休みながら

夏休み中のメディアまいにちルールで多かったルールやいいなと思ったルールを紹介します! いろんなルールを参考にしてみてください。



1:35 / 3:40

