



# ほけんだより

令和6年9月9日  
押水第一小学校  
保健室 山崎千尋  
No.5

2学期が始まり2週間が経ちました。学校のある生活リズムに慣れてきましたか？  
押水第一小学校のみなさんは、休みも少なく、ほとんどの子が毎日元気に登校しています。学校が始まって、困っていることや聞いてほしいことがあれば、いつでも保健室にお話しに来てくださいね。

## 9月の保健目標 《けがの防止と手当を知ろう》

### ねんざやだぼくの処置の基本 RICE(ライス)を知ろう

**R** Rest (安静) **I** Ice (冷却) **C** Compression (圧迫) **E** Elevation (挙上)

捻挫や打撲などのけがをした時、これらの処置を行うことで、内出血や腫れや痛みをおさえて、回復を助ける効果があります。学校で手足を捻ったり、ぶついたりした時は、無理に動かさないようにしましょう。保健室では、保冷剤や氷嚢などで冷やして、様子を見たり、おうちの人に連絡したりします。



**長距離走が始まります。コンディションはばっちり？**

前日はぐっすり眠れましたか？

汗拭きタオルや着がえは準備しましたか？

はきなれた靴をはいていますか？

朝食はしっかり食べましたか？

いいうんちが出ていますか？

準備運動をしましたか？

自己ベストタイムを目指して... Fight! Fight!

無理はせず、自分のペースで走りましょう

「いもちがう」苦けを少しでも感じたら... STOP

すぐに走るのをやめましょう!

# 9月の保健指導の様子

「はやねはいいきもち」という本を読みました。寝ている間に成長ホルモンが出て、体を大きくすることや、人間は昼に活動して夜に寝るいきものだということを勉強しました。



その後、ぐっすり眠れるストレッチをしました。足→太もも→お尻→うで→肩→顔と順番に力をグュー——っと入れて、ストンと力を抜きます。力を抜くとふわっとした感覚になります。これを3~4回繰り返すと筋肉がリラックして、眠りにつきやすくなります。



4年生の様子

## 夏休みげんき生活カードのふりかえり

- 自分で書いたことは守れるようにしたいです(5年)
- 10時までに寝ることができなかった。今度からはテキパキと動けるようにして、〇をふやしたいです(4年)
- はやおきをがんばりたいです(2ねん)

- 6年生なので自分でできることはしっかりしてほしいです(6年保護者)
- お手伝いは毎日たくさんしてくれて助かりました(5年保護者)
- はやねがんばりました！(3年保護者)
- いちどもかぜをひかずげんきにすごせてよかったです(1年保護者)

全体的に早ね早起きのバツが目立ちました。朝ごはんやお手伝いは〇が多かったです。



夏休み中に、医療機関への受診がすんだ人は、受診報告書を提出してください。受診をまだしていない人は、早急に。行事や勉強、運動を頑張るためには、健康管理が第一です！