

ほけんだより



和倉小学校保健室
令和6年度9月号

夏休みが終わり、またみなさんの顔を見ることができて、ほっとしました。心も体も成長し、思い出もたくさんできた夏休みになったことと思います。

さて、学校が始まり、夏休みとは違う生活リズムが始まりました。朝、気持ちよく起きることができていますか。新学期の疲れから、体調を崩したりケガをしたりしないためにも、睡眠と食事をしっかりとり、その日の疲れはその日にとるようにしましょう。また、日中はまだまだ暑い日が続きますので、熱中症にも気をつけて過ごしましょう。

9月の保健目標 ケガを防止しよう



運動前にチェック!

ケガを防ごう!

爪は切ってありますか?

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うに動けません。



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。



和倉っ子のみなさんは、学校の中をいつも歩いていますか? なぜ、歩かなければならないか、説明できますか? 2学期の生活で、ケガをしないように気をつけたいことを書きましょう。



こんなときどうする?

クイズ 運動と応急手当

1 グラウンドでころんですり傷ができ、砂だらけに!

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当てしてもらう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する



2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た!

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく

3 がんばって走っていたら、足がつってしまった!

- ア マッサージしながら少しずつのぼす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながら軽めにたたく



4 バasketボールを取りそこねて、つき指した!

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱる
- ウ 動かさないようにして冷やす

あなたの つめ、のびていませんか?

われる!



ひっかく!



はがれる!



意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときに支えたりするなど、大切な役目がありますが、のびすぎているとケガをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらの方から指を見て、つめが出ていないくらいがちょうどいいと言われています。1週間に1回は必ずチェックをしましょう。2学期も毎週水曜日にせいけつ検査を行います。2学期は和倉っ子全校パーフェクトを達成できるよう、みなさんのご協力をお願いします!!



みだれた生活リズムを ととのえるための ステップ!



よる 夜、早くねる

ひるま からだ 昼間、体をよく動かす

あさ 朝ごはんをしっかり食べる

はや まずは、早おきからスタート!

＼ おしらせ ＼

9/3 メディアコントロールチャレンジ

9/9~13 わくらっこがんばりカード

を行います。それぞれシールをゲットしてね!!

休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝 10 分早く
おきてみる



朝、バタバタしないよう
前の日に準備しておく



朝食後は出なくても
便座にすわってみる



睡眠時間は大事
夜は早く寝る

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

まだまだ注意! 熱中症

9月になりましたが、毎日が暑いです。8月には「立秋」といって、季節が夏から秋にうつり変わることを表す日がありますが、気温はまだまだ夏もよう。そして、夏の暑い日々を過ごしてきたことで、疲れが出るなどして体調をくずしてしまう人もいられるかもしれません。そんなときこそ、熱中症に気を付けて! 早く寝て睡眠時間をしっかりとる、体調をととのえる、朝ごはんを食べる、こまめに水分ほきゅうをするなど、熱中症予防のための行動が大切です。



睡眠でつかれをとろう

夏休み中に夜ふかしや、クーラーのきいた部屋ですごしていたことなどで、そろそろつかれが出るころです。よい睡眠でつかれをとりましょう。
●寝たい時間の1~2時間くらい前に、40℃くらいのお湯にゆったりつかりましょう。眠りやすくなるための「副交感神経」のはたらきが活発になります。
●寝る2時間前くらいからインターネットや携帯型ゲームを使わないようにしましょう。



保護者の方へ

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・治療がまだお済みでない方は、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。



9月のスクールカウンセラー来校予定日

下木先生	3日(火)	10日(火)	17日(火)	24日(火)
竹林先生	5日(木)	12日(木)	19日(木)	26日(木)

いずれの日も、午前中です。保護者の方も面談可能です。
面談を希望される場合は、担任又は養護教諭へご連絡ください。

