

# ほけんだより

平成28年 9月 1日

練馬区立北町西小学校

校長 世古 徳浩



楽しかった夏休みも終わり、学校が始まりました。暑い日は、9月になっても続きそうです。熱中症には、引き続き注意が必要です。また、日中と朝晩との気温差から体調を崩しやすい時期でもあります。睡眠を十分に取って、生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

## ほついくそくてい 発育測定があります

9月 6日 (火)	6年生	9月 9日 (金)	3年生
9月 7日 (水)	5年生	9月 12日 (月)	2年生
9月 8日 (木)	4年生	9月 13日 (火)	1年生

★体育着で測定します。体育着を持って来てください。

ほけんもくひょう  
9月の保健目標

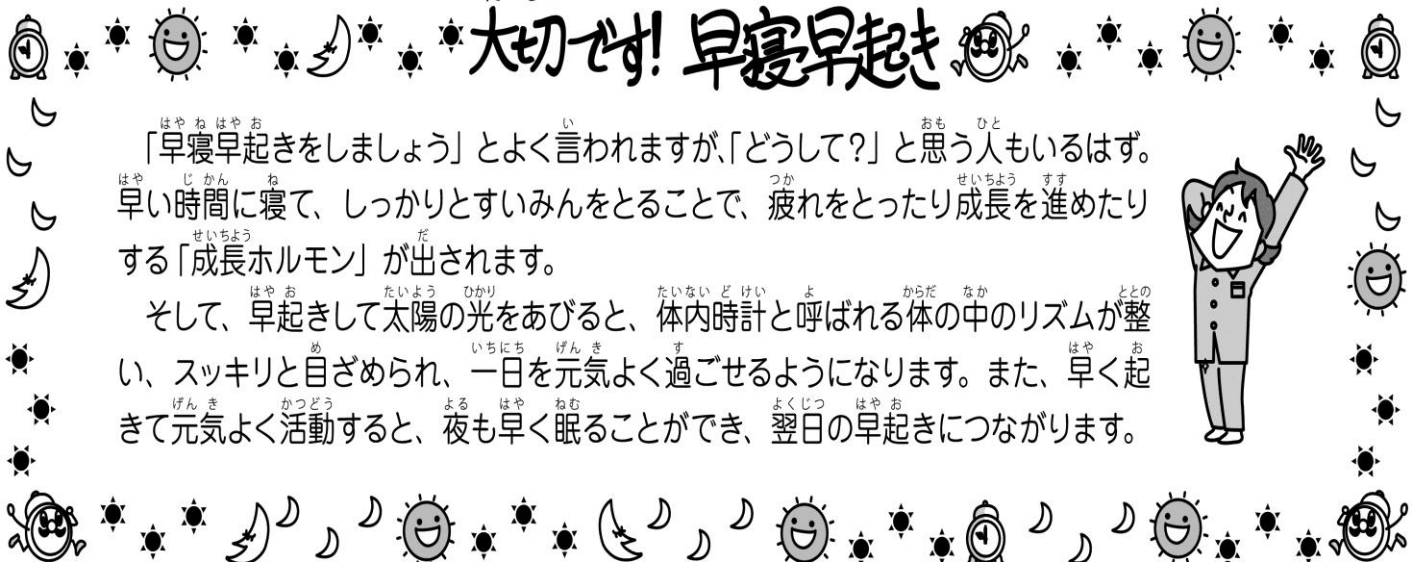
はやね・はやおき

たいせつ はやね はやお

## 大切です! 早寝早起き

「早寝早起きをしましょう」とよく言われますが、「どうして?」と思う人もいます。早い時間に寝て、しっかりとすいみんをとることで、疲れをとったり成長を進めたりする「成長ホルモン」が出されます。

そして、早起きして太陽の光をあびると、体内時計と呼ばれる体の中のリズムが整い、スッキリと目ざめられ、一日を元気に過ごせるようになります。また、早く起きて元気に活動すると、夜も早く眠ることができ、翌日の早起きにつながります。



# 秋まで注意！熱中症

9月になっても、日中の気温は真夏並み。夏の疲れが出やすいうえ、お天気によって気温の変化が激しいので、まだまだ熱中症への注意が必要です。

## こんなときは要注意

- ◆下痢をしている（脱水状態になりやすい）
- ◆睡眠不足（疲れがとれていない）
- ◆熱っぽい（体温調節がうまくできない）
- ◆朝ごはんを食べていない

（エネルギー不足）

もしも気分が悪くなったら、がまんしないで、近くの友だちや先生に知らせてください。



# 暑さ疲れの出る時期です

朝夕の心地よい風に、いちばん暑い時期は過ぎ、秋の入り口にさしかかっていたことを感じます。でも、これまで昼も夜も暑い日が続いて、食欲が低下したり、眠りにくかったりして、体に疲れがたまっています。

秋のはじめは、そんな暑さ疲れが体調不良となって現れやすい時期。おなかの調子をくずしたり、風邪をひきやすくなったりします。いつも以上に、体調の変化に気を配り、調子の悪いときは早めに休養がとれるよう配慮してあげてください。



# 9月9日は、救急の日です。

## RICE 覚えておこう 打撲やねんざの応急手当

<p>安静にする</p> <p><b>Rest</b> (レスト)</p>	<p>痛いところを冷やす</p> <p><b>Icing</b> (アイシング)</p>	<p>痛いところを軽く押さえる</p> <p><b>Compression</b> (コンプレッション)</p>	<p>ケガしたところを心臓よりも高く</p> <p><b>Elevation</b> (エレベーション)</p>
---------------------------------------	--	--	--

