

ほけんだより 9月

令和4年9月1日
練馬区立石神井西小学校
校長 青山 直志
養護教諭 中出 亮子



少し涼しくなる秋への変わり目、9月10日ごろを「草露白(くさのつゆしろし)」と言います。昼と夜の気温差が大きいと、草の上におりた露が白く見えることが由来です。そして、「朝露がおりると晴れる」という天気のことわざもあるそうです。

晴れの日、まだまだ暑いですね。服装で上手に調節しましょう。

9月の保健目標 生活のリズムを取りもどそう

8時間以上の睡眠をとろう！

生活リズムがくると、さまざまなからだの不調につながります。睡眠は一日に、たっぷり8時間以上とって、しっかりからだを休めましょう。



こまめな水分補給をわすれずに！

まだまだ汗をかくこの季節、水分補給はかせません。汗をたくさんかくときは、一度にたくさん取らずこまめに水分を取るようにしましょう。



体と心が健康になる 生活リズム



バランスのいい 食事をしよう！

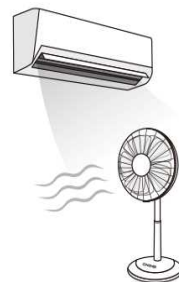
冷たくてさっぱりしたものばかり食べていると、スタミナ切れになってしまいます。

朝・昼・夜、栄養バランスのいい食事を。



冷やしすぎに注意！

扇風機をいっしょに使って冷房を弱めにしたたり、ドライ機能で、体感温度を下げるなどして、お部屋の冷やしすぎを防ぎましょう。



9月の保健行事

日	曜日	学年	内容	備考
2	金	6	発育測定 (身長・体重の測定をします)	※測定は体育着で行います。 ※当日髪の毛は頭頂部で結ばない ようお願いいたします。
5	月	5		
6	火	4		
7	水	3		
8	木	2		
9	金	1		
12	月	わくわく		

今月のピックアップ

暑い？ 寒い？ 何を着よう？

9月。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。お子さんの服選びのポイントは…



汗 対策に下着は必須

汗をかいたままにしておくとかぜや皮膚炎などの原因になることも。汗を吸う素材のものを選びましょう。

秋 のオシャレは重ね着で

朝晩は急に冷え込むことがあるので、体調を崩してしまうかもしれません。脱ぎ着しやすいもので上手に調節を。

声 かけが学びのチャンス

「これで体のきれいを守ってくれるよ」「少し涼しいから上着を着ようね」と、理由や必要性をわかりやすく説明してあげましょう。自分で考えるきっかけになりますよ。



せっかくだから ケガを今後に役立てる

「怪我の功名」

の正しい使い方はどれ？

- ① ケガに強い人は怪我の功名だ
- ② まちがえて買った本がすごく面白くて怪我の功名だ
- ③ 失敗しても怪我の功名があれば立ち直れる

答えは ②

「怪我の功名」は、過ちや失敗が思いがけず良い結果をもたらすこと。ネガティブな出来事も「これが怪我の功名になるかも」と思うと、ちょっと心が軽くなるかも。



「このケガはどうすれば防げたか」や「正しい手当ての方法」を学べれば、ケガが今後に役立つかもしれませんね。



健康観察表(カード)について

水泳指導の終了に合わせて、健康観察表が変わります。今後は体温の記入と、体調の記入をしていただきます。体調が良ければ○を、体調不良の場合は×として、その後に「昨夜から鼻水が出ている」「昨夜寝るのが遅くなり、朝あまり元気がない」等、具体的に記入してください。体調不良の症状がみられる場合は無理して登校させず、自宅で休養してください。よろしくお願いいたします。