

ほけんだより

うらもあります。
おうちの人といっしょに
よめましょう。

平成24年9月4日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐々木 秀之
養護教諭 白厩 英子

児童数



長い夏休みが終わり、1学期後半が始まりました。今までの生活から、体と頭を切りかえ、心と体が大きく成長するように過ごしましょう。

今月は運動会があります。規則正しい生活を心がけ、けがのないように気を付けましょう。

ほけん行事

4日(火)～7日(金)

身体計測

全学年

今みなさんは成長期で、とても大事な時期です。身長も体重もバランスよく成長することが大切です。健康カードを返してもらったら、「背が伸びた」「体重がふえた」だけでなく、自分の成長について調べてみましょう。健康カードに、『肥満度計算図』と『成長曲線』というグラフがあります。成長曲線では、これからの自分の成長の様子について、見通しがもてるようになります。

保護者の皆様

両親の身長に関係なく、**1年間に4cm**身長が伸びていない時、または、成長曲線で**-2SD以下**や**今までの曲線から急にずれてきた時**は、念のため病院にご相談いただくことをお勧めします。

9月9日は
救急の日

かんたんな応急手当をおぼえよう!

・ころんですりむいた



きずぐちのよごれを
水でよくあらう。

・はなちがでた



小ばなをゆびで
つまむ。
少し下を向く。

・やけどをした



流水でいたみが
とれるまで
よくひやす。

・つきゆび、ねんごをした



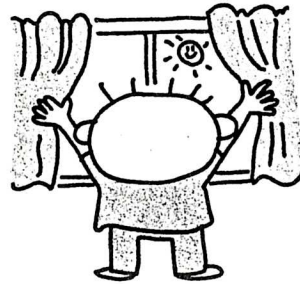
氷水を、ビニール袋に
入れてひやす。
変形やはれが"あれば"
病院へ行く。

9月のほけん目標

きそく正しい生活をしよう

朝が決め手！ からだにスイッチ・オン！

・少し眠くても「エイッ！」と起きて、カーテンや窓をあけよう。



・冷たい水で顔をあらう



・朝ごはんはかならず食べて

保護者の皆様

毎日の正しい生活リズムは、脳を元気にする！

「体温が低い」「汗をかきにくい」「朝礼でバタン」など、近年、自律神経系の発達が未熟な子供たちがふえています。自律神経は「古い脳」の視床下部というところにあります。

私たちが子どもの頃には、自然にそなわってきた自律神経の働きですが、現代の子供たちは、社会や生活環境の変化により、自然に発達できなくなってきました。

どうしたら脳を元気にし、自律神経を発達させることができるのでしょうか……。

それは、「早起き」「早寝」「きちんとご飯」「リズム運動」といった正しい生活リズムだ、という研究結果がでています。

食欲・睡眠・自律神経などに関わる古い脳は、脳の働きの土台です。元気な脳をつくるためには、まずこの「古い脳」をしっかり育てることが大切です。

今週は、子供たちが「豊二の子」の生活表に取り組んでいることと思います。この機会にご家庭でも親子で一緒に生活をふりかえってみてください。

子供たちの生活リズムを整え、体も心も健康で毎日を過ごせるとよいと思います。

