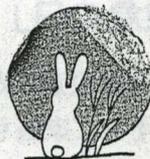


ほけんだより 9月号



練馬区立豊玉南小学校

校長 風見 由起夫

「十分な睡眠」で9月も元気に！

夏休みが終わり9月になりました。例年9月になっても熱中症対策が必要なくらい暑い日が続くことがあります。また、昼間は暑くても朝や夕方思ったよりも涼しくなる…そんな日もあるこの時期。夏の疲れが出たり、体調を崩したりしていませんか？

まずは「十分な睡眠」をとることが大切です。夜は遅くても10時までには寝るようにしましょう。起きる時刻を決めるとリズムがつきます。十分な睡眠で、9月からも元気に過ごしましょう。



< 9月の保健目標 > 生活リズムを整えよう



もうすぐ運動会です！

10月1日の運動会に向けて練習が始まります。練習にしっかり取り組み、本番力が出せるようにご家庭でも体調管理をお願いします。

① 睡眠時間を十分にとる

寝不足は体調を崩しやすく、けがも起きやすくなります。練習で力を出すためにも、練習の疲れをとるためにも、十分な睡眠を心がけてください。

② 朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはんを食べて来ないと、力が出せなかったり、けがや熱中症、体調不良のもとにもなります。また、食事をとることで排便も促されます。しっかり食べて、排便を済ませてすっきりした気持ちで登校できるようお願いします。

③ 水分補給を！

9月に入ってからもまだ暑い日があります。熱中症予防のために、こまめに水分補給をしてください。水分が体に吸収されるまでに約20分かかります。運動の前にも飲むことが大切です。

④ 汗ふきタオルを持ってくる

一生懸命練習した後は汗をたくさんかきます。汗ふきタオルを毎日持ってきてください。タオルは毎日持ち帰るようお願いします。必ず名前を記入してください。

⑤ 身だしなみを整えよう（つめ、体育着、紅白帽、髪の毛、靴）

手足の爪は、切っていますか？体育着・帽子はきちんと身につけるようにしましょう。紅白帽のゴムが伸びていないか確認をお願いします。

サイズに合わない靴を履くはケガの原因になります。合った物を履くようにしましょう。

髪の毛の長い人は、結んでおくなどして運動の妨げにならないようにしてください。

⑥ 落ち着いて行動を！

運動会の練習が始まると、教室から体育館、校庭への移動も多くなります。教室からの飛び出し、廊下や階段の歩行など落ち着いて行動し、けがをしないように気をつけて下さい。

9月9日「救急の日」 ～「非常用持ち出し袋」について…～

近年の自然災害を受けて防災意識が高まる中、非常用持ち出し袋に防災用品をまとめた「防災セット」が市販され、常備するご家庭も多くなっているのではと思います。

＜非常用持ち出し袋の中身＞…例

- 水 ○非常食 ○携帯ラジオ ○マスク ○懐中電灯 ○救急用品 ○現金
○ウェットティッシュ ○タオル ○携帯トイレ ○万能ナイフ ○粘着テープ



せっかく用意していても中身を確認せず、そのままになってはいませんか？水や非常食、医薬品などは消費期限があります。定期的の確認・交換しましょう。

また、市販の物は一般的に必要な物にしぼっているため、個人や家族のニーズに合っているとは限りません。たとえば「持病の薬」「メガネ」など生活に不可欠な物であれば、各自で準備しておく必要があります。ご家族で必要な物を話し合いながら準備しましょう。

校内でのケガ・事故に注意！！

学校ではいろいろな場所でケガが起こります。校庭や体育館は体育や運動・遊びで体を動かすためケガは多くなりますが、その他にこんなところがあります。



⚠️ ろうかの曲がりかど

⚠️ かいだん

⚠️ 出入り口（とびら）

2枚の絵を
見くらべて

7つのまちがいをさがそう！！

イラスト：岡林 玲

●左：通信簿のホルダー/右上：自転車の後ろに乗った男子の右足/中央：左から2番目の横足みみの形/中央：女子の右手/左下：車のドアミラー/右下：ボールの横線/左下：左側の男子のかげのウイスマス

おうちの方へ

夏休み明け、お子さんの様子はいかがでしょう。

「元気がない」「頭が痛い」「お腹が痛い」などの症状は、不安や緊張、悩みなどが原因であることもあります。体や心のことで何かありましたらいつでもご相談ください。毎週木曜日はスクールカウンセラーがおります。ご予約いただくこともできますし、お電話でもご相談できます。