

平成29年9月4日

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

9月も元気に！

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。今年は1日が金曜日だったので、始まってすぐ土日のお休みが入りましたが、今日からまた1週間が始まります。9月は夏の疲れが出たり、体調を崩したりしやすいときです。生活リズムを整えるために「十分な睡眠」をとることが大切です。遅くとも10時までには寝るようにお願いします。運動会の練習も始まります。元気にがんばるためにも「早寝、早起き、朝ごはん」で気持ちの良い朝のスタートを！

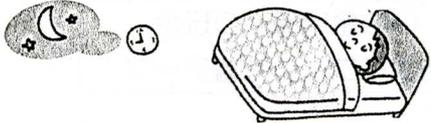
<9月の保健目標> 生活リズムを整えよう

運動会練習、準備はOK？



9月30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気をつけてほしいこと10項目。ご家庭でもチェックしてみてください。

☆チェックをしてみましょう。できているものに○をつけてください。

<p>①夜は10時までに寝ている</p>  <p>()</p>	<p>②朝ごはんを食べて登校している</p>  <p>()</p>
<p>③朝ごはんの後、トイレに行っている (排便してから登校しましょう)</p>  <p>()</p>	<p>④汗ふきタオルを持ってくる</p>  <p>()</p>
<p>⑤手足のつめを切っている</p>  <p>()</p>	<p>⑥サイズの合ったくつ・うわばきをはいている (くつの後ろをふんでませんか?)</p>  <p>()</p>
<p>⑦体育着・赤白帽を正しく着用している ※帽子のゴムが伸びていない</p>  <p>()</p>	<p>⑧校舎内は、右側歩行している 校庭や体育館には歩いて移動しよう！</p>  <p>()</p>
<p>⑨運動の前・後に水分をとっている</p>  <p>()</p>	<p>⑩準備運動・整理運動をしっかりする</p>  <p>()</p>

☆つつい急いだり、あわてたり…が、ケガにつながります。余裕を持って行動しましょう。

9月9日「救急の日」①食料備蓄、効率的に ～ローリングストック法～

災害時の最優先事項の一つに食糧の確保があります。日頃の備えが欠かせませんが、たとえば保存食にしても「何がどれくらいあるか」「食べ方は」「消費期限は」と災害時にすぐに役立つためには、定期的なチェックも必要です。

そこで、普段から少し多めに食材を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、一定の量を常に備蓄しておく方法があります。これを「ローリングストック法」と言います。

消費と補充をくり返すことで鮮度を保ち、内容を把握しやすくなるほか、日常と災害時の食生活を近づけることにもつながるのです。なおポイントは『一番古いものから消費する』『使った分は直後に補充する』です。



また「ローリングストック法」は食料以外の非常用持ち出し袋の中身などにも応用できます。

ウェットタオル、ティッシュ、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなどは、同様に一定の量を家庭に常備しつつ、定期的に消費・補充をくり返していれば、突然の災害にも対応しやすくなります。

<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 | | |

9月9日「救急の日」②ケガのあとは…ふりかえりが大切！

ケガをしたとき、治療をしたら終わり！…ではなく、ふりかえってみることでケガの原因がわかり、次のケガを予防することにもつながります。



保護者の皆様へ

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。