

保健だより 9月

令和6年9月2日
練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
養護教諭 富田 紀子

家庭数配付

夏休みが終わり、2学期がはじまりました。どのような夏休みを過ごしましたか？まだ夏休みモードの人は、少しずつ学校モードに切り替えていきましょう。学校モードの生活リズムとは、「よく寝る」「朝、気持ちよく起きる」「朝ごはんをしっかりと食べる」「適度に運動をする」といった規則正しいリズムのある生活のことです。成長期のみなさんをすくすくと育ててくれる、体によい生活リズムです。2学期は、運動会や音楽会など様々な学校行事が待っています。よい生活リズムを意識することで学校生活を充実させていきましょう。

9月の保健目標

生活リズムを整えよう

暦の上ではもう秋ですが、9月もまだまだ暑い日が続きます。夏休み中、もしかしたら涼しいうちのなかで、メディア機器漬けになっていた子もいたかもしれません。学校モードのよい生活リズムをとり戻すために、家族みんなでアウトメディアチャレンジをしてみるのも効果的です。

チャレンジ! アウト メディア

メディア(テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど)はとても魅力的。でも長時間使うことでいろんな経験をすることが失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。



レベル1	食事の時はテレビを消す
レベル2	寝る1時間前からメディアを使わない
レベル3	夕方以降はメディアから離れる
レベル4	メディアは、1日1時間以内にする
レベル5	1日中、メディアのスイッチオフ



生活リズム♪

あいうえお

- あ** 朝日を浴びて、朝ごはんをエネルギーチャージ!
- い** いい笑顔で「おはよう」! 自分も相手も気持ちいいね
- う** 運動しているときも、のんびりしているときも、こまめに水を飲もう
- え** 栄養まんてん 晩ごはんの後は、しっかりと歯みがき♪
- お** 「おやすみなさい」で布団へダイブ! 今日もいい1日だったね

学校モード

に切り替えよう

◆9月9日は救急の日

1学期のけがの数は681件でした。けがをしやすいのはどんな時か知っているかな？2学期も、一人一人の心がけて、けがを予防していきましょう。また応急手当の方法も知っておくと安心ですね。

けが

をしやすいのは
こんなとき!?

おどろいているとき

周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき

「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

つかれているとき

前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

できるようにならう
おうきゅうてあて
応急手当

打撲・ねんざ

冷やして安静にする

すり傷

傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷

傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど

痛みがなくなるまで、流水で冷やす

【おうちの方へ】

長い夏休みが終わり、学校生活が再開しました。わくわくしている子もいれば、不安や緊張から心が疲れてしまう子もいると思います。「学校に行きたくない」「今日は休みたい」といったことが続くようであれば、ぜひ学校へご相談ください。子供たちの笑顔があふれる毎日になるよう、2学期も保健室からサポートしていきます。

～9月の保健行事～

月	日	曜	検査内容	持ち物・支度
9	3	火	発育測定 6年	体育着で測定します。 頭頂で髪を結わないようにしましょう。
	4	水	発育測定 5年	
	5	木	発育測定 4年	
	6	金	発育測定 3年	
	9	月	発育測定 2年	
	10	火	発育測定 1年	