

ほけんだより

平成30年9月11日 No.5
 練馬区立光が丘秋の陽小学校
 校長 関川 健
 養護教諭 山村 佳奈子



9月の保健目標 生活のリズムを整えよう

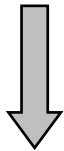
長い夏休みの後で、生活リズムを元にもどすのに時間がかかるという人が多いかもしれませんね。まずは『早ね・早起き・朝ごはん』を心がけて、学校の生活リズムをとりもどしましょう。

生活CHECK

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起き</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度からからだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
--------------------------------------	------------------------------------------	--------------------------	---------------------------------------------

◆たっぴいすいひんをとると…

8~10時間



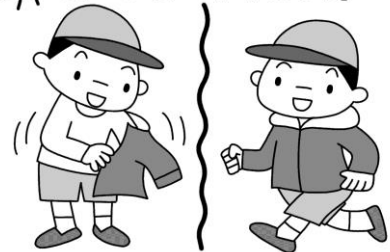
- 成長ホルモンがでて体を大きくする。
 (成長ホルモンは夜10時~2時の間に多くです)
- 昼間憶えたことを脳におぼえさせる(記憶させる)。
- 脳やからだの疲れをとる。

◆この季節はうわぎをつかって

体温を上手に調節しよう。

汗ふきタオルもわすれずに!

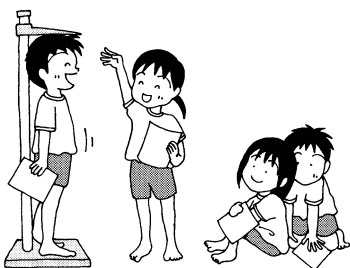
あつい日・すずしい日



うわぎをじょうずにつかおう

** 9月の身体計測を行いました **

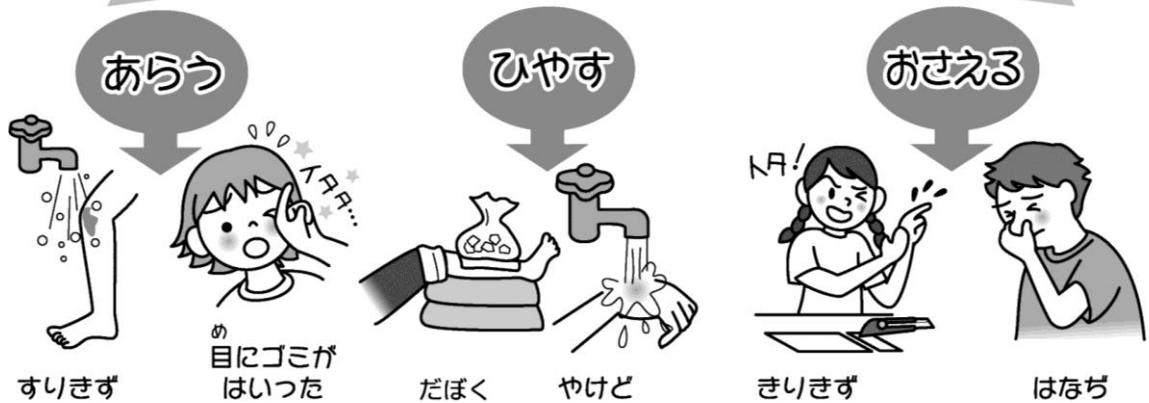
計測結果を印刷した「身長・体重測定記録」を、計測の終わったクラスから順番に渡しています。今週中に全クラスへ配付が終わる予定です。自分の成長をおうちの方にも見てもらいましょう。



＊＊けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう＊＊

ころんでひざやひじをすりむいたという子のほとんどが保健室へ来る前に、けがした場所を水道で洗って来られるようになりました。このように、けがをしたとき「自分でできる最初の手当て」があります。いざというときにあわてないよう、覚えておきましょうね。保健室へ来る前に、ここまでできれば立派です！

＋ けがをしたときは、まず…



★すりきず は、ただ水をかけるのではなく、砂やよごれをきれいに洗い流すことが大切です！

保護者の皆様へ

お子さんの体調管理にご協力ください。

運動会の練習が始まっています。涼しい日が続いていますが、学校では水分補給と休憩に十分配慮しながら練習を行っています。元気に運動会本番を迎えられるよう、ご家庭でもお子さんの健康には十分ご配慮ください。

□夜、早く寝て十分な睡眠を

学校では運動会練習が始まり、寝不足の状態では自分の力が発揮できず、けがも起こりやすいです。

□朝食は必ず！

体や脳のエネルギーとなる朝食をとることは、熱中症の予防にもなります。

□ハンカチ・タオルの携行

汗をたくさんかきます。汗をそのままにしておくと、体が冷え風邪をひきやすくなります。

□身だしなみを整えて

手足の爪が短くなっているかチェックをお願いします。伸びた爪はけがのもとになります。下着もこまめにかえて清潔に。髪の毛の長い人は動きの邪魔にならないよう束ねておくと良いですね。

□足に合った靴で

今履いている靴が、お子さんの足の形やサイズに合っているかご確認ください。足に合わない靴はけがの原因になるだけではなく、疲れやすくなります。

