

暦けんだより 9月

平成24年 9月 3日
大泉第三小学校保健室

長い夏休みが終わりました。普段、学校では体験できない、いろいろなことにチャレンジできる貴重な期間でしたね。今日から1学期の後半が始まりました。これからは1日の気温差が大きくなり、夏の疲れが出やすくなります。

まずは生活のリズムを整えていきましょう。



— おうちの人といっしょによんでください —

9月の保健行事

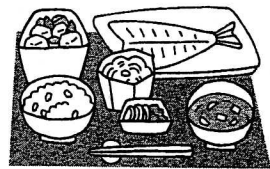
月	日	曜日	項目	対象学年	備考
9	4	火	計測	1年生	○身長・体重を計ります。 ○体育着で行います。 ○結果は健康カードでお知らせします。
	5	水		2年生	
	6	木		3年生	
	7	金		いちよう	
	11	火		4年生・5-3	
	12	水		5-1・5-2	
	13	木		6年生	

生活リズムを立て直すには



1 まずは早起きから始めよう

生活リズムを作るには、まず早起きから始めましょう。朝の太陽の光をあびれば眠れもすっきり。



2 朝ごはんを欠かさず食べよう

朝ごはんは、一日をスタートさせるエネルギー源です。朝ごはんを食べれば、脳も体もしっかり目覚めますよ。



3 昼間は元気に体を動かそう

昼間の運動量が少ないと、夜なかなか眠れません。元気に体を動かすことがぐっすり眠るひけつです。

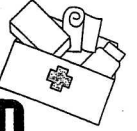
9月の保健目標

けがについて知ろう！

おぼえて！

自分でできる「けがの予防」

+ 「応急手当て」



けがの予防



ちやうし わる 調子が悪いときは、無理をしない



サイズのあった靴をきちんとはく

応急手当て

すりきず・きりきず
すいどう みず →水道の水でよく洗う



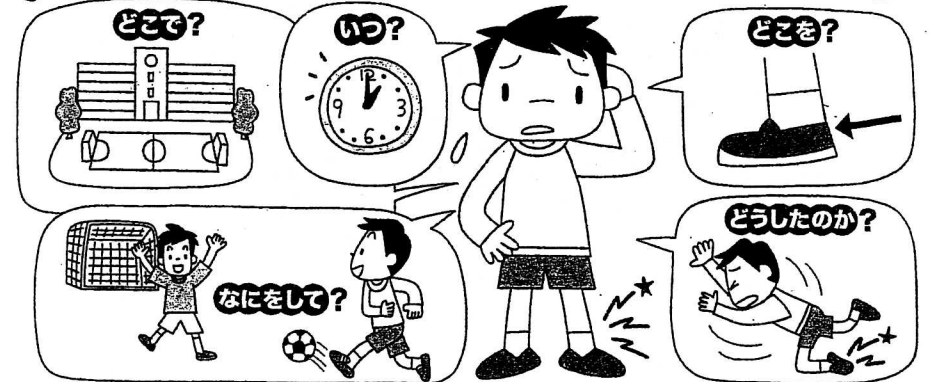
つきゆび・だぼく
みず こおり →水や氷でひやす



はなぢ
はな あな すこ うえ →鼻の穴の少し上をおさえて下を向く



けががあてあて受ける時、先生に教えてほしいこと



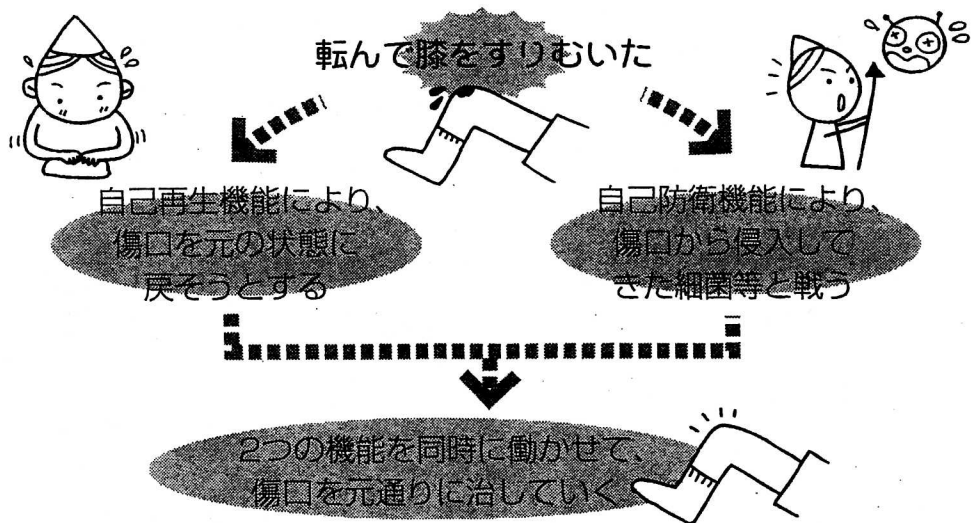
自然治癒力とは

自然治癒力とは、人が本来持っている身体の回復力のことです。自然治癒力には、次の3つの柱があります。

- 1 恒常性維持機能 常に体の環境を快適な一定の状態に保とうとする働き
- 2 自己再生機能 傷ついたり古くなった細胞を、元の状態に修復しようとする働き
- 3 自己防衛機能 外部から侵入してきたウイルスや細菌等の外敵と戦い、身体を守る働き

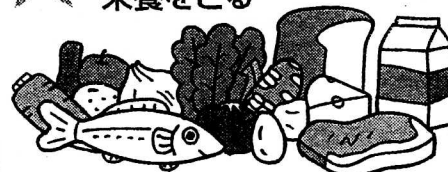
●傷が治るのは自然治癒力のおかげ●

「自己再生機能」と「自己防衛機能」という2つの機能があることで、例えばケガをしても、私たちの身体は元の健康な状態に戻っていきます。



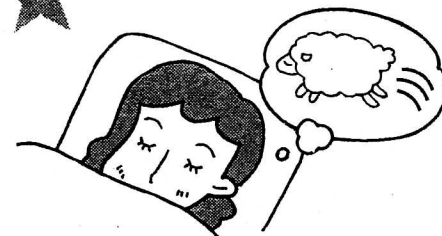
自然治癒力をアップさせるには

★ バランスのよい食事で栄養をとる



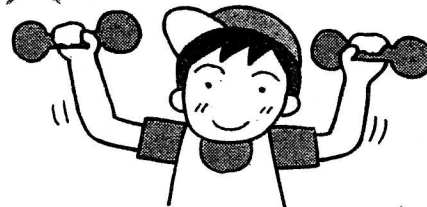
食事の偏りをなくし、いろいろな食品をバランスよく食べましょう。

★ 十分に睡眠をとる



質のよい眠りは免疫の力を高めてくれます。

★ 適度な運動をする



身体を鍛えて、抵抗力をアップさせましょう。

★ ストレスをためない



上手に気分転換を！ また「笑う」ことも免疫力アップに効果があります。

お医者さんや薬とは治癒に向けてのサポートをしてくれる存在なのであって、本当の意味でケガや病気を治すのは、あなた自身の身体力です。だからこそ、日頃から自然治癒力を高めるような生活をして、ケガや病気に負けない身体づくりをしていきたいものですね。