

ほけんだより 9月

練馬区立大泉学園緑小学校

保健室

2学期がスタートしました。夏休み明けは、まだまだ暑い日が続き、熱中症も心配です。また、9月は夏の疲れも出やすくなりますので、まずは、生活のリズムを取り戻すことから始めてみてください。そのためにもたっぷりと睡眠をとることを心がけていきたいですね。



9月の保健行事

- 9日(月) 身体測定 1・2年生・4-3
- 10日(火) 身体測定 3年生・4-2
- 11日(水) 身体測定 5・6年生・4-1

体育着に着替えて測定しますので、持たせてください。
身体測定の結果は、ほけんファイルでお知らせします。確認していただきましたらほけんファイルのみ学校にご提出ください。

♪ 生活リズムを見直しましょう ♪

夏休みが終わり、学校での生活が始まります。生活習慣が乱れてしまった人は、少しずつ直していきましょう。

早起き・早寝をする



朝ごはんを食べる



外遊びをする

まだまだ暑いので、帽子、こまめな水分補給・休憩を忘れずに！



よいうんち、ちゃんと出ていますか？

よいうんち

- バナナのような形
- するつと気持ちよく出る
- あまりくさくない



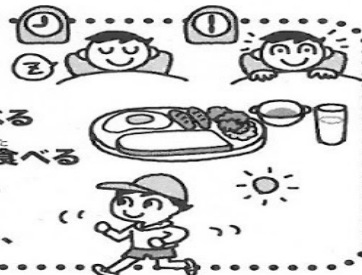
わるいうんち

- かたくてコロコロ
- ドロドロ、水っぽい
- おなかがいたかったり、なかなか出なかったりする



よいうんちを出すために

- はやねはやおきをする
- あさごはんをしっかり食べる
- すぎきらいせず、やさいも食べる
- ひるまに体をよく動かす
- うんちにいききたくなったら、がまんをしない.....



うんちは、からだからの大事な便りです。うんちの色、形、において自分のその日の体調が分かります。冷たいものや栄養の偏ったものばかり食べていると、よいうんちが出ません。1日3食しっかり食べて、毎日、よいうんちを出しましょう。



9月9日は



9月9日は救急の日です。これから運動会練習も始まりけがが多くなる時期です。つめを切ったり、足に合った靴をはくことでけがを予防しましょう。

思わぬ事故やけがを防ぐためにも、けがをしてしまったあとやけがをしそうになった時のふりかえりがとても大切です。

正しいくつ選び方

自分の足に合わない小さなくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や指が変形することがあります。また、反対に大きすぎるくつをはいていると、転びやすく、くつがぬげやすくなるため、ねんざを起こすことがあります。くつを選ぶときは、つま先に1cmほどゆとりがあるものを選ぶようにしましょう。

かかとを合わせ、つま先に1cmほどのゆとりがある

この部分が、ひもやテープなどで調節できる

かかと全部をしっかりと包みこむ形

1 cm

底がやわらかく安定している

指の付け根の部分が曲がりやすい



9月1日は防災の日です。

災害に備えて日頃から準備しておくことがとても大切だと強く感じます。



□ 非常用持ち出し袋を用意を！

安全な場所にすぐに避難ができるように、あらかじめリュックに詰めておきましょう。

中に入れておくと良いもの（例）

飲料水・食料品（缶詰など）・救急用品・ヘルメット（防災ずきん）、マスク・軍手・懐中電灯・衣類・下着・タオル・毛布・ラジオ・貴重品・携帯トイレなど

□ 避難経路・避難場所の確認を！

災害が起きたとき、どこに避難しますか？避難するときの道は安全ですか？慌てず避難するためにも、避難経路・避難場所を家族で確認しておくことが必要です。

災害の種類によって避難場所や避難経路は異なります。それぞれの災害をイメージして、どのように行動したらよいか家族で話し合ってみてください。