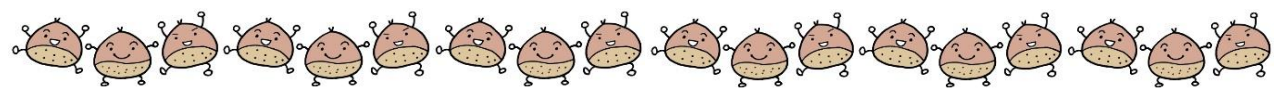


ほけんだより 9月

令和5年9月13日(水)
野神小・ほけん室
ほけんだより NO.6

ひるまはまだまだ暑いですが、あきかぜがきもちよくなってきましたね。
さて、いよいよ9月24日は、楽しみな運動会です。みなさん練習を毎日がんばっていますね。運動会を大成功させるためには、みなさんの『健康』が1番大切です。みんなで力を合わせ、思い出にのこるすばらしい運動会にしましょう！



てあしかた 手当の仕方はしていますか？！

Q ケガをしたときのてあしかたで、あてはまるものを線でつなぎましょう。

()にあてはまることを書くところ！

- はなぢ 鼻血がでたとき ● ● ()でひやす
- ころんでけがした ● ● ()をむいて ()をおさえる
- あし 足をひねった ● ● ()でひやす
- やけどをした ● ● けがしたところを ()であらう

こたえはほけんしつまえの けいじばんをみてね！

★9月の保健目標★

せいかつ ととの 生活リズムを整えよう！

ねっちゅうしょうになりやすいのは、こんなとき！

<p>きしょう 気象</p> <ul style="list-style-type: none"> ・急にあつくなつた日 ・夜が暑かった日の次の日 	<p>からだ 体</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しっかりごはんを食べていない ・ねぶそく ・かぜやげりの時 	<p>かんきょう 環境</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気温と湿度が高い ・ひざしが強い ・風がよわい
--	--	---

これは、ねっちゅうしょうのはじまりです！

さらに、しょうじょうがすすむと…

てあし 手足のしびれ	あし 足がつる	めまい たちくらみ	きぶん 気分がわるい
あたまが ガンガン痛む	はきけ・はく	うけこたえが おかしい	そんなときは、水分ほきゅうと、くび、わき、足のつけねをひやそう！

こんなときはすぐ病院へ！

- ・いしきがない
- ・じぶんで水がのめない。

ねっちゅうしょう よぼう げんき 熱中症を予防して、元気にすごしましょう！

保健だより ~保護者の皆様~

あっという間に長い夏休みが終わりました。学校が始まって1週間がたちました。今週からは運動会の練習も本格的になり、疲れがたまってくる頃です。生活リズムを整えながら、お子さんの毎朝の健康観察など、引き続きよろしくお願いたします。学校でも十分に注意を払っていきます。お子さんの様子で気になることがありましたら、保健室までお気軽にご連絡・相談ください。

運動会の練習が始まりました！

- ① **生活リズム** を整え、体調管理をしましょう！
- ② こまめに **帽子** の洗濯を！
帽子をかぶって毎日練習をします。汗をたくさんかくので、帽子も清潔に。
- ③ **タオル** を持たせてください！
汗をふきとることも熱中症の予防になります。
- ④ **水筒** を持たせてください！
練習中にこまめに休憩をとって水分補給をしますので、必ずもたせてください。
- ⑤ 足と手の **爪** を切っておきましょう！
競技中のケガにつながります。短く切って整えておいてください。
- ⑥ 足にあった **靴** を履かせてください！
靴擦れやケガの予防になります。

夏休み明けに多い健康トラブル2つ！



9月3日(月)から1週間

生活リズム週間が始まります！

早寝

・目標就寝時刻は、低学年 21 時・中学年 21 時半・高学年 22 時です！

早起き

・早起きの習慣がつくと、体内リズムが整い、ホルモンバランスも整います。スッキリとした目覚めは、気持ちも晴れやかにしてくれます。

朝ごはん

・朝ごはんは、頭や体を働かせます。「赤黄緑」のそろった朝ごはんでは、体も頭もよく働き、集中力も高まり、活動的な1日を過ごせます。

運動・外遊び

・適度な運動は、骨や筋肉を丈夫にします。ストレスの発散にもなり、心と体が健やかに発達します。体を動かす手伝い(掃除など)も良いですね。

メディア

・ご家庭でルールづくりをしましょう。ゲームは40分間までと言われています。メディア時間の合計は1日120分程度までが理想です。

すっきりうんち

・お子さんの排便状況を確認されてみてください。便秘には、運動不足・水分不足・食物繊維不足・ストレスなど、様々な原因があります。

朝ごはんを食べるために・・・

