

ほけんだより 9月

さくら小学校 R6.9月号 保健室 No.5

9月の健康目標

すすんで体をきたえよう

いよいよ新学期がスタートしました。運動会の練習が始まります。睡眠不足、朝ごはんを食べていない人は熱中症になる危険が高まります。ごはんやパンに卵やハム、納豆、牛乳などのタンパク質を加えて、元気にスタートさせてください。

こんな生活リズムになっていませんか？



夜、遅くまで起きている



朝、なかなか起きられない



朝ごはんが食べられない

休みの日は夜ふかしをしてしまい、朝寝坊の生活になりがちです。学校がスタートしたら、毎朝、決まった時間に起きなければなりません。学校の生活に戻すために、大変でも早寝早起きのリズムをつくるために早く起きましょう。朝の太陽の光を浴びると、気持ちがスッキリしますよ。

打撲・ねんざ



冷やして安静にする

できるよになろう 応急手当

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

9月2日(月)	発育測定	6年生	3, 4時間目
3日(火)	//	1年生	2, 3時間目
4日(水)	//	2年生	//
5日(木)	//	3年生	//
9日(月)	//	4年生	//
10日(火)	//	5年生	//
11日(水)	1年生 歯みがき教室		2時間目
13日(金)	6年生 いのちの授業		2, 3時間目



9月の衛生検査
10日(火)

6年生 薬物乱用防止教室(学校保健委員会)

学校薬剤師の関谷先生に講師を依頼し、薬物乱用防止教室を開催いたしました。

保護者のみなさまにも参加していただきありがとうございました

子供たちの感想を紹介します。



- 大麻や麻薬などが薬物だと思っていたけど、たばこやお酒も薬物だった。身近な薬も、飲みすぎると薬物乱用になることがわかった。
- お酒を飲んだり、たばこを吸うと肺が黒くなったり、脳が縮んでしまうことを学んだ。たばこの煙には、200種類の有害物質があって、ガンにもなりやすいことがわかった。成長する子供の時期は、脳に与える影響が大きいから誘われてもしっかり断りたい。
- 今日からお茶ではなく、お水で薬を飲みます。
- ノンアルコールには、アルコールが1%未満はっていると知って驚きました。ノンアルコール飲料を飲んでいる友達がいたら「危険だよ」と教えてあげたいです。
- 体には、病気やけがを治す力があることがわかった。免疫力が高いと菌を殺すことができることがわかった。免疫をつくるために早寝早起き朝ごはんなどの規則正しい生活や運動することは、すぐにでも実行できると思いました。





夏バテ にバイバイ!

暑くなってから、こんな状態になっていませんか。

- 眠れない
- 体がだるい、やる気が出ない
- 頭が痛い
- 食欲がない

これはどれも
夏バテの症状。

原因は
こんな
生活です

夜ふかし

睡眠不足になると、
疲れがとれなくなります

冷えすぎた部屋

外と室内の温度差が大きかったり、
寒い部屋に長いと、
体温調節がうまくできません

冷たいものばかり食べる

アイスやかき氷など冷たいものばかりとると、
お腹が冷えて
胃腸の調子が悪くなります

部屋でじっとする

運動をしないと汗をかく機会が減って、
体温調節がうまくできなくなります

夏バテをやっつけよう!

睡眠をきっちり取る

眠ると疲れがとれます。タイマーを設定し、
定するなどエアコンを上手に使ってたっぷり寝ましょう。

エアコンの温度を下げ過ぎない

室温が28°C位になるように温度を設定しましょう。電車などで設定できない時は、
上着を着たり、
風が直接当たらないようにしたり工夫しましょう。

ごはんをしっかり食べる

毎日3食、できるだけ同じ時間に食べましょう。特に朝ごはんは1日のエネルギーになるので忘れずに。
食欲がない時は、
果のある、スパイスを使った辛いものや梅干しなどのすっぱい物を食べましょう。

適度な運動をする

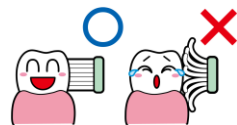
体は汗をかくことで体温調節をします。朝や夕方など涼しい時間にウォーキングや、涼しい室内で軽い体操など、
適度な運動をしましょう。運動する時は水分補給も忘れずに。

おうちの方へお願いとお知らせ

お子さんの体は、夏休みから学校生活に慣れようとするので大変疲れます。部屋を暗くする、テレビを消す等、お子さんが早く就寝できるようにご家族のご協力をお願いします。

★ハンカチや汗ふき用のタオルを持参してください。

★歯ブラシの毛先が開いていませんか。
毛先が開いてはきれいになりませんので、
歯ブラシ点検をお願いします。



★保護者の方の参加・参観をお待ちしています。

9月11日(水)1年生歯みがき教室(歯科衛生士来校)

9月13日(金)6年生いのちの授業(助産師・愛育会来校)

朝がニガテ

スッキリ起きられないのはどうして?

生活リズムがズレてしまった?

元々体内時計は25時間。生活リズムはずれやすい仕組みになっているため、
整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



よくねむれていないのかも?

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、
メディアからも離れましょう。



体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になる人は保健室でも相談に乗りますよ。

2学期元気にスタート

病院に行って治療をしよう!

視力検査や歯科健診で受診のすすめをもらった人は、受診できたでしょうか。



- ① 体育館
- ② 職員室外(校庭側)

AEDの場所を覚えて

おいてね!

