

ほけんだより 9月

さくら小学校 R7.9月号 保健室 No.5

9月の健康目標

規則正しい生活をしよう

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。

9月の保健行事

9月2日(火)	発育測定	1年生	2時間目
		こずもす	3時間目
3日(水)	//	2年生	2, 3時間目
4日(木)	//	3年生	//
9日(火)	//	5年生	//
10日(水)	//	6年生	//
11日(木)	//	4年生	//
12日(金)	1年生 歯みがき教室		2時間目

★保護者の方の参観・参加をお待ちしています。



9月の衛生検査

2日(火)
ハンカチ・歯ブラシ
忘れずに!

抜け出せ! 夏休みモード



寝る前のスマホやゲームはやめて早く寝る。早く起きて日光を浴びる。朝ごはんをしっかりと食べる。夏休みモードからが学校モードに戻していきましょう。早寝早起きのリズムをつくるために早く起きましょう。カーテンを開けて日光を浴びるといいですよ。

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】

- 大麻や麻薬などが薬物だと思っていたけど、タバコやお酒も未成年の私たちは薬物乱用になることがわかった。
- お酒を飲んだり、タバコを吸うと肺が黒くなったり脳が縮んでしまうことがわかった。
- タバコの煙には、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りました。タバコを吸っている人より副流煙の方が何倍も悪い影響があると知って、びっくりしました。タバコやお酒を誘われてもしっかり断ります。
- 実験で、薬はお茶ではなく水で飲んだ方がいいとわかった。
- ノンアルコールなら未成年も飲んでいいと思っていたけど、ノンアルコール飲料にはアルコールが1%未満は、入っていると知って驚きました。
- 頭痛や腹痛などの身近な薬も使い方を守らないと副作用がでたり、薬物乱用になりたりするのを知りました。自分の命を大切にしたいです。



打撲・ねんざ



冷やして安静にする

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

できるようにしよう 応急手当

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



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
すぎ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
定するなどエアコンを上手に使って
つぷりと寝ましょう。

エアコンの温度を下げ過ぎない

室温が28℃位になるように温度を
設定しましょう。電車など自分で
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、食欲増進効
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てい
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

まだまだ暑い日が続きます。家庭での生活から学校生活が始まり、お子さんの体は、大変疲れると思います。

そこで、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。

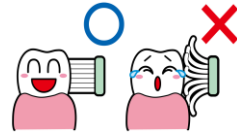
★水分補給のため、大きめの水筒を用意してください。

★歯ブラシの毛先が開いていませんか。

毛先が開いていてはきれいになりませ
るので、歯ブラシの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12日(金)1年生歯みがき教室(歯科衛生士来校)



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
エ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
ることがある人は保健室
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。



AEDの
設置場所を
知っていますか?



① 体育館

② 職員室外(校庭側)

さくら小のAEDの場所を
覚えておいてね!