



ほけんだより



ほけんもくひょう
9月の保健目標

すすんで運動にとりくみ
体をきたえよう。



6年 さん作

令和6年9月2日 No.6 麻生東小保健室 おうちのひとと いっしょに よんでね。

保健目標 **進んで運動に取り組み、体をきたえよう！**

安全目標 **けがや事故を防ごう！**

今月の保健行事



日にち	行 事	お 知 ら せ
2日(月) 充電完了! 	夏休みの健康しらべ提出 ・夏休み健康生活チェックシート ・歯科染め出し 提出	夏休み中は、病気やケガもなく健康でいられましたか？ むし歯の治療や、気になっていた身体の受診はできましたか？ みなさんの体の様子を教えてください。 6日(金)が提出しめきり です。 早寝・早起き・朝ごはん、歯みがき・ゲーム時間について、自分の決めた目標が守れましたか？ チェックしたシートを提出してくださいね。
3日(火)	身長・体重測定	4～6年生 みんなどれくらい大きくなったかな。 身長を測るため、頭頂部で髪をしばらくしないでください。 1～3年生 服装は体操服の半袖・短パンで行います。
5日(木) 17日(火)	清潔検査 	ハンカチ・ティッシュ・手のつめ・歯ブラシ・ 早ね・朝ごはん を調べます。夏休みの後なので、身のまわりの清潔と 生活リズム の見直しをしましょう。
10日(火)	紙芝居	「お姫様のカレーライス」 今月は5年 が読みます。 1年生のみなさん、楽しみにしててください。

秋の一日 スマホを本に 持ち替えて



今の小学生はパソコンやスマホを見る時間が増えていると思いますが、ブルーライトによって、頭痛や肩こり睡眠リズムの乱れや睡眠不足にもなうイライラ感などがあらわれることがあります。

「なんとなくパソコンを見る」「ひまつぶしにスマホをひらく」をひかえ「必要なときだけひらく」「用事が終わったらとじる」という使い方に変えていくようにしましょう。「読書の秋」です。スマホを本に変えてみてはどうでしょうか。

あつい？ すすしい？

「今日」「いま」にあわせて

最近では9月に入っても熱中症対策がかかせないくらい、暑い日が続くことが多いですね。それでも、夏から秋へ季節が変わっていく時期なので、昼間は暑くても朝や夕方にはすすしくなる…そんな日があるかもしれません。



『ころもがえ』はもう少し先ですが、服そうや持ちものなどをその日・そのときの天気や気温に合わせて、こまめに切りかえながら体調をくずさないようにすごしてほしいと思います。たとえば朝、



学校に向かうときに「暑くて汗をかきそう。着がえが必要かな」「夕方はすすしくなるみたいだから、長そでの服を持っていったほうがいいかな」など。天気予報を確認したり、おうちのひとと相談したりして、きちんと準備をしてきてくださいね！

10月5日(土)は運動会！ 13日(金)から練習がはじまります。

「運動ある！」その前に・・・



昨夜、しっかり
眠りましたか？



朝食は
食べましたか？



つめは短く
切りましたか？



準備運動を
しましたか？

※ まだまだ暑い日があります。水分補給のため水筒を持参していますが、中身をスポーツドリンクにする場合は糖分が多く含まれており、肥満やむし歯の原因となることから、薄めての飲用を推奨します。
また、水筒は毎日清潔に洗い、必ず記名して持たせてください。

9月9日は救急の日



ケガをしたら・・・

まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いていると思いますが、つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。



カラダのチカラ！ しぜんちゆ力 とは

わたしたちが生まれながらにもっている、けがや病気をなおす力やしくみを広くまとめて「しぜんちゆ力」といいます。ころんでひざをちょっとすりむいても、また少し熱っぽいと感じても、あるていど時間がたつとなおって元気になるのはこの力によるもの。また、もっと重いけがや病気で薬を飲んだり手術を受けたりする必要があるときも、体にどのくらいのしぜんちゆ力をもっているかでなおりがちがってきます。



では、しぜんちゆ力を高めるにはどうしたらよいでしょうか。十分なえいようと休よう、また運動で血のめぐりをよくすること・体をきたえることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣「食事」「すいみん(休よう)」「運動」を日頃から続けることが病気やけがの予防だけでなく、早くなおすことにもつながるのです。



あらう



傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる(血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

おうちのかたへ



感染症の対策について



夏休み中は全国的に「手足口病」や「マイコプラズマ肺炎」等の流行がみられました。今後もしばらくは注意が必要になります。感染症対策として、次のことへのご協力をお願いいたします。

- 2学期からも毎朝の健康チェック「リーバー」への入力(7:30までに)を忘れずをお願いします。(お子さん自身が体温を把握することも大切なので、検温後は一緒に確認をお願いします。)
- 感染が心配されたり、流行の兆しがあったりする場合は、マスクの着用を推奨することもありますのでお子さんにマスクを持たせてください。(予備としてジップロック等に数枚入れて、ランドセルに入れておくことをお勧めします。)