

ほけんだより 9月

令和元年9月5日発行
 磐田市立向笠小学校
 保健室



夏休みが明けて1週間ほどが経ちました。長い夏休みは元気に過ごせた
 でしょうか？久しぶりの学校で、朝早く起きるのがつらいと感じている人も
 たくさんいると思います。残暑を乗り切るためにも規則正しい生活を取り戻
 して、2学期も元気に過ごしましょう。

こんげつ けんこうもくひょう よほう ~今月の健康目標~ 「けがを予防しよう」

注
 意
 !!

ろうか かいだん
 廊下や階段は

ある
 歩きましょう



み
 まわりを見て

こうどう
 行動しましょう



うんどう まえ
 運動する前に

じゅんびたいそう
 準備体操！

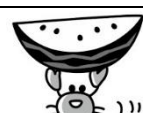


※危ないと思う行動をしている友達がいたら、教えてあげましょう。

☆けんこう☆BINGO!



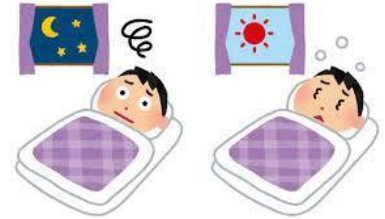
夏休みを振り返って、できたところに○をつけましょう。いくつビンゴになったかな？

はやね 早寝をした	まいにち ふろ 毎日お風呂に はい 入った	てっだ お手伝いをした	びょうき ちりょう 病気の治療を すませた (健康だった)	ゲームをする じかん まも 時間を守った
ごはんの後は は 歯をみがいた	こうつう 交通ルールを まも 守った	ねっちゅうしょう 熱中症を よぼう 予防した	しゅくだい けいかくてき 宿題を計画的 にやった	てあら わす 手洗いを忘れ なかった
テレビを夜遅く まで見なかった	まいにち 毎日うんちが で 出た		たの すす 楽しく過ごした	こまめに すいぶんほきゅう 水分補給をした
たくさん体を うご 動かして遊んだ	はや お 早起きをした	かぞく ともだち 家族や友達と たくさん話した	あさ 朝ごはんを た 食べた	つめ の 爪が伸びたら みじか き 短く切った
ごはんは決まっ た時間に食べた	ちょうし わる 調子が悪いとき やす むり は休んだ(無理 をしなかった)	つめ 冷たいジュース やアイスは食べ すぎていない	あぶ ばしよ 危ない場所には 行っていない	ごはんはよく か たら 噛んで食べた

長い夏休みが終わり2学期が始まりましたが、お子さんの様子はいかがでしょう？生活リズムを戻すのが大変だったり、少し憂鬱そうだったりすることもあるかもしれません。学校でも気をつけて様子を見ていきますが、御家庭でも健康観察をしていただくようお願いいたします。また、何か気になることがあればいつでも御相談ください。

夏休み明けの生活リズムについて

身体測定の際に子どもたちにも少し話をしましたが、夏休みの生活リズムを、学校のある日のリズムに戻すのに苦労している御家庭もあるかもしれません。少しでも早く規則正しい生活に戻すために、以下のことを実践してみてください。



- 翌日の準備は寝る前に必ず済ませる…朝焦ることがなく、余裕をもって準備ができます。
- 夜は30分早く寝る準備をする…余裕をもって寝ることで次の日に備えます。
- 朝は予定より10分早く起きる…朝ごはんを食べることで、体を目覚めさせます。
- 朝のトイレタイムを設ける…排便することで生活のリズムをつくります。

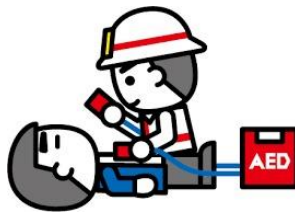
9月9日は「救急の日」



救急箱や防災セットの中身は、定期的に点検と入れ替えをしましょう。



向笠小のAEDは、保健室から保健室前廊下に移動しました。



保健室でのけがの手当では、応急手当です。すり傷等であっても御家庭でも経過をみていただき、絆創膏の交換等、清潔を保っていただくようお願いいたします。（受診が必要な場合には連絡させていただきます。）

学府の養護教諭で集まって集計をしましたが、保護者の方々が大変丁寧にコメントを記入してくださっていて、子どもたちの意識も年々高まっています。集計結果については、学府合同学校保健委員会で報告させていただきます。今後とも学校保健への御理解と御協力をよろしくお願いたします。



【養護教諭より】

七月の「早く寝よう週間」に御協力いただき、ありがとうございます。実施状況と、お子さんの感想・御家庭からのコメントも全て読ませていただきました。御家族みなさんで寝る時間を意識して夕食を早めてくださったリ、ノーメディアデーにはテレビを消して団らんの時間を大切にしてください。大変うれしく思いました。