

すくすくだよい 9月

2016年9月8日 千代田小学校 保健室

9月に入り、運動会が近くなってきました。昨日から運動会の特別日課が始まりました。2学期が元気にスタートし、これからは運動会に向けて、練習や準備に忙しくなりますね。

このところ、吹く風が涼しくなり、暑かった夏から秋へと季節は変わり目をむかえようとしています。とはいっても、まだまだ暑い日があると思います。油断しないで、水分補給をしっかりとしましょう。熱中症にはまだまだ注意が必要です。それから、疲れをためないように休養をしっかりとって、体調を整えましょう。

2学期には運動会だけでなく、みなさんの楽しみにしている行事がたくさんあります。生活リズムを整え、規則正しい生活をして、元気に過ごしましょう。



9月の保健目標 生活リズムを取りもどそう
じょうぶな体をつくろう

便秘にバイバイ!



腸の働きが悪くなると、荷日もうんちが出なくなったり、おなかが張って痛くなったり、ガスがたまって苦しくなったりします。これが便秘です。便秘をふせぐために、次のことに気をつけましょう。



①水分をたくさんとる

朝、起きたときに冷たい水や牛乳を飲むと、胃が刺激され、腸も動きはじめます。



②食べ物に気をつける

食物せんいを多く含む食べ物を食べましょう(玄米、いも、豆、ごぼう、セロリ、大根、ひじきなど)。



③体を動かそう

運動不足はダメ! ゲームばかりしないで外で遊びましょう。ふつと運動やラジオ体操も。



④うんちをがまんしない

うんちをがまんすると、腸からの「うんちを出なさい」というサインに、体が気づきにくくなります。がまんしちゃダメだよ!



⑤朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると、胃が刺激され、腸も働きはじめます。毎日、朝ごはんをきちんと食べ、トイレに行く習慣をつけましょう。



119番に通報したら聞かれること

いざという時に慌てないために、シミュレーションしてみましょう。

●家で家族が倒れた!

①火事ですか? 救急ですか?

→「救急です」

②住所はどこですか?

→「東京都〇市〇町××です」

③誰が、どうなりましたか?

→「家族が、頭が痛いと言って倒れました」

④あなたの名前と連絡先を教えてください。

→「私は〇〇です。電話番号は…」



※落ちついて状況を伝え、他にも指示があればよく聞いてみましょう。

ここにも!! 学校内にひそむ けが・事故のキケン

学校ではいろいろな場所でけががおこります。これをへらしていくためには、まず、けがはどこで起こりやすいのを知っておくことが大事です。校庭や体育館は体育や運動、遊びで体をうごかすところなのでけがが多くなります。ほかにはこんなところがあります。

△ろうかの曲がりかど △かいだん △出入り口(とびら)

こうした場所でのけがは一人一人が「むこうから誰か来るかも」「走ってころんだら・・・」と少し気を付けなければなりません。

ぐんぐん 大きくなっています!

夏休みが終わり、始業式で久しぶりに会ったみなさんを見て、すいぶん大きくなったな〜と感じました。実際に发育測定をしてみると、みんな4月から2〜3センチ身長が伸びていて、本当に大きくなりました。

发育のスピードは人によって異なりますが、寝る子は育つともいわれます。生活リズムチャレンジでは寝る時間が遅い人が何人もいました。夜は早めに寝て、しっかり睡眠をとりましょう。



お家の方へ

生活リズムチャレンジへのご協力ありがとうございました。多くのお子さんが、夏休みの生活リズムから学校生活のリズムへの切り替えがスムーズにできていたようです。また、テレビやゲームの時間も少しずつ少なくなってきて、よい生活習慣が身に付いてきています。引き続き、生活リズムを意識するよう、ご家庭でも声かけをお願いします。

いよいよ運動会の練習が始まりました。子どもたちは張り切って練習に取り組んでいます。まだまだ暑さが残り、疲れて帰ることもあると思います。夜は早めに休ませ、疲労をためないように、お子さんの健康管理をよろしく願いいたします。