

9月保健目標

けがを防ごう

どんな夏休みでしたか？ふだんはできないことを経験できた夏だったでしょうか。お家の方との時間をいつもより多く取れた夏休みだったでしょうか。みなさんから夏休みの話を聞くのが楽しみです。

まだまだ暑い日が続きます。秋は学校行事が多く、活躍の場がふえる分、暑さや忙しさによる疲れが出やすい時期です。今月末には、運動会もあります！

生活リズムを整えて、からだの調子をくずさないように気を付けて過ごしましょう！

学校生活のリズムを 取りもどすために・・・

さあ、前期後半が始まりました！毎日、規則正しい生活をして学校生活のリズムを早く取り戻しましょう！決まった時間にごはんを食べたり、早寝早起きをしたりするなど、規則正しい生活をする、体の中の時計が正常に働きます。そうすると、みなさんの体や心はいつも元気でいられるのです。元気いっぱい遊んだり、頑張っ運動したりするために、下のようなことに気を付けて生活しましょう！

<p>早寝早起きをする (夜更かししない)</p>  <p>体内時計をととのえるために ☾は光をあびない ☽は光をあびる</p>	<p>1日3度の 食事をきちんととる (朝食をぬかない)</p> 	<p>おやつは 決まった時間に食べる (ダラダラ食べない・食べ過ぎない)</p> 
<p>毎朝、トイレに行く</p> 	<p>外で遊んだり、 運動したりする</p> 	<p>ストレスをためない</p> 

朝ごはんを さわやかに1日をスタート!

主食・主菜・副菜 の そろったバランスのいい食事を朝食から!!



朝ごはんを食べると、胃や腸が刺激を受け、眠っていた体が目覚めます。また、脳のエネルギーも補給できるので、午前中から元気に活動することができます。朝ごはんのポイントは、脳や体の活動エネルギーとなる炭水化物(ごはんやパン)をしっかりとること。また、体の調子を整えてくれるビタミンやミネラル豊富な果物も積極的にとりましょう。



長い休みの後、学校に登校するのが不安な人もいます。そんなときは、学校の先生、カウンセラーの先生等にぜひ相談してください。一緒に考えていきましょう!



まだまだ暑い・・・こんなときこそ 熱中症に注意!

●体調がよくないとき

体温をうまく調節できないので、体温が上がりやすく、熱中症にかかる危険があります。

●寝不足のとき

疲れがとれていないときは体力が落ちているので注意が必要です。

●朝ごはんを食べていないとき

寝ている間に汗をかいたため、朝は体内の水分が不足しています。また、朝ごはんを食べないと、汗を作るために十分な水分と塩分が足りず、汗をかきにくくなるので、熱中症を起こしやすくなります。

熱中症は、みなさんの生活習慣も大きく関係しています。ふだんから規則正しい生活をしておくことが熱中症予防につながります。



9月9日は「救急の日」

応急手当のキホンは・・・

すりむいたら傷口をあらう 切り傷は傷口を
清潔なガーゼ等で押さえる



擦り傷のときは、
傷口をあらってから保健室へ!

※自分の血液以外はさわってはいけません。

けがの手当ての仕方も大事ですが、
**けがをしない生活を
心がけることが大切**です!

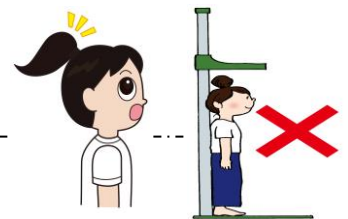
- スポーツの前には準備運動をしっかりと!
- 爪は短く切りましょう
- すいみん・食事はしっかりと!
- 体調が悪いときには無理をしない
- 足に合った靴をはきましょう
- まわりをよく見て遊びましょう
- 遊びのルールを守りましょう

保護者の方へ

身体計測について

月日	学年
9月 3日 (火)	6年
9月 4日 (水)	5年
9月 5日 (木)	4年
9月 6日 (金)	2年
9月 9日 (月)	3年
9月 10日 (火)	6組
9月 11日 (水)	1年

<身体計測時のお願い>



体育着で計測します。計測当日は、身長計のカーソルがぶつかりますので、髪の毛を頭の上で結ばないようにご協力をお願い致します。

身長・体重の計測結果は、『発育のようす』として、9月中に個人情報連絡袋に入れて配布いたします。

個人情報連絡袋は6年間使用しますので、すぐに学校にお戻しください。

※授業の都合上、身体計測の日程が一部のクラスにおいて変更となる場合があります。