

保健だより

2025年9月1日
町田市立高ヶ坂小学校
校長 岩崎 直美
養護教諭

9月の保健目標：規則正しい生活をしよう

「月にうさぎがいる」という言い伝えを聞いたことはありますか？満月の影の模様がうさぎに見えることから言われ始めたようです。日本ではお餅をついていると言われますが、中国では薬の材料を粉にしていると言われています。たまには、家中の電気を消して、夜空を見上げてみるのもいいかもしれません。ただし、寝不足には注意してください。



9月の身体計測

9月3日（水）5・6年

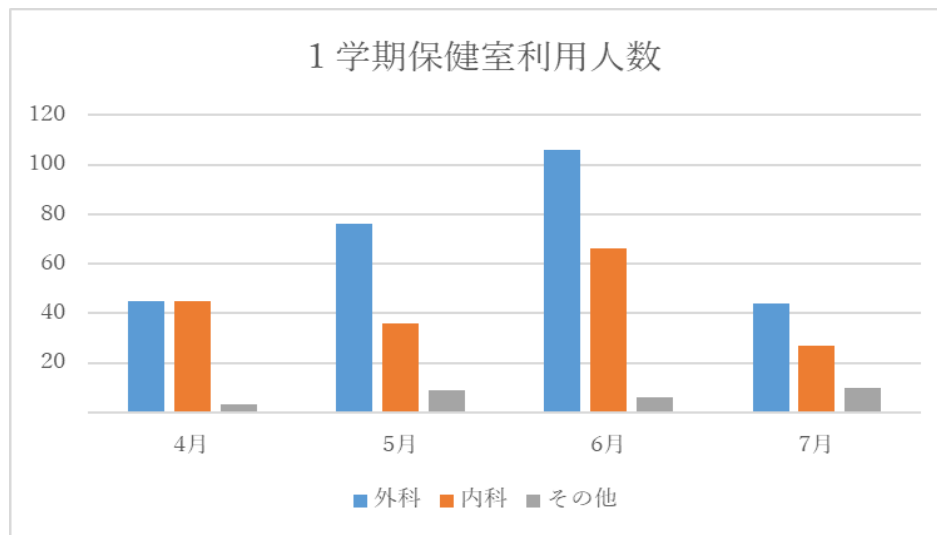
9月4日（木）3・4年

9月5日（金）1・2年

お願い

- ・身長を測るので、髪型に注意してください。
- ・今年度より、計測の結果を学期末の通知表に入れてお知らせしています。計測の結果を早めにお知りになりたい方は、連絡帳にて担任までご一報ください。





区分	4 月	5 月	6 月	7 月	合計
外科	45	76	106	44	271
内科	45	36	66	27	174
その他	3	9	6	10	28

1 学期保健室を利用した児童人数を集計したところ、以上の通りになりました。

昨年と比較し、けがをしてしまった際、水洗いをしてから保健室に来る児童が増えているように感じています。上級生が、下級生に洗い方を教える微笑ましい姿もみられました。けがをしないのは一番ですが、けがをした際の対応を自分で考え、行動できるようになってきている児童が増えていることに成長を感じます。

夏バテから
体を整えるコツ

冷 房の効いた部屋にいるのに、なんだか体がだるい…。そんな経験ありませんか？
実はこれ「冷房病（クーラー病）」とも呼ばれる夏バテ状態。暑い外と寒い室内との温度差が大きいと、体温調節をする自律神経がフル回転し、疲れてしまいます。また、体が冷えすぎて血流が悪化し、だるさや食欲不振にもつながります。

こ の状態から脱するために有効なのが、朝に温かいスープや味噌汁をとること。内側から体が温まり、1日の調子が整いやすくなります。
涼しさに頼りすぎず、体をいたわる生活習慣も、夏を元気に過ごすコツの一つです。簡単なのでぜひ実践してみてください。

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

R 安静
Rest 安静にして動かさない

I 冷却
cing 痛いところを冷やす

C 圧迫 包帯などで押さえて圧迫
ompression

E 挙上 心臓より高く上げる
levation

いざという時のために覚えておきましょう