

2024年9月3日
町田市立図師小学校
養護教諭 小俣恵子

夏休み、元気にすごせましたか？

パリオリンピック、高校野球・・・テレビにくぎ付けの日々。選手たちが、それぞれの目標に向かって力いっぱいがんばる姿に感動しましたね！！

そして、現在はパラリンピックが行われています。引き続き応援しましょう。がんばれ！ニッポン！



正常性バイアスってご存知ですか？

人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜか「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。これを正常性バイアス、あるいは楽観主義バイアスなど呼びます。日常生活では些細なことで不安にならずに目の前のことに取り組めるので非常に役立つ仕組みなのですが、災害時には仇になることも。



災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もしかしたら、それが命を救うことになるかもしれません。



<2学期の身体計測> ※クラスの都合で変更する場合があります。

- ☆9/4 (水) 6年
- ☆9/5 (木) 5年
- ☆9/6 (金) 4年
- ☆9/9 (月) 3年
- ☆9/10 (火) 2年
- ☆9/11 (水) 1年



- ① 体育着で受けます。(忘れた場合はなるべく薄着で受けます。)
- ② 計測後、けんこうカードを家庭へお返しします。

<カードを開いて>

- ・上のページ→9月の身長・体重の下に保護者印を押してください。
- ・下のページ→「成長曲線のグラフ」を作りましょう。

<裏表紙>

- ・「肥満度のグラフ」を作りましょう。
 - ・「健康生活のきろく」夏休みについて記入がある場合は、1学期の終わりか2学期の初めをお願いします。
- ③ 押印、記入が済みましたら、学校へ持ってきてください。

自然治癒力ってなんだろう？

自然治癒力とは、私たちがもともと持っている力で、「けが」をしたり「病気」になったりしたときに「治そう」「よくなるう」とする力のことです。

けがをしたときに...



体調が悪いときに...



大丈夫？
早くよくなつてね

どうしたら自然治癒力がうまくはたらくのかな？

傷口を水で
しっかり洗う

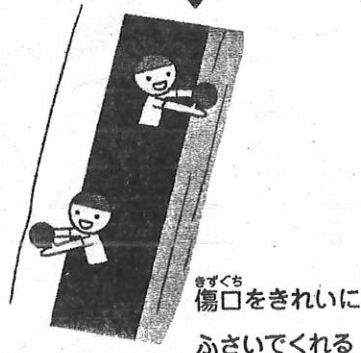
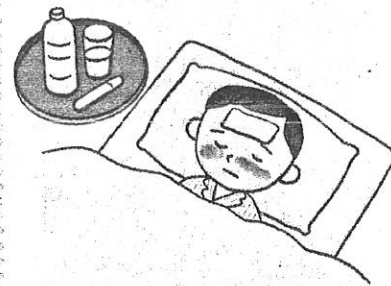


栄養バランスのよい
食事をとる

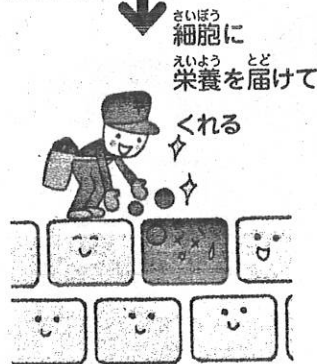


よく寝る

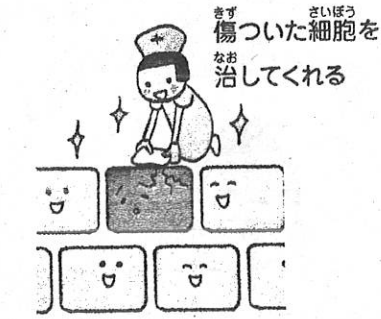
(とくにかぜのときは
水分をとってゆっくり休む)



傷口をきれいに
ふさいでくれる



細胞に
栄養を届けて
くれる



傷ついた細胞を
なおしてくれる

朝、苦手！！

なかなか起きられない・・・

朝は時間がない！

食欲もない・・・

うんち・・・

いつ出たかな？

けんこうマスターの基本技！「朝をスッキリすぞす」ためのコツ！

スッキリ目覚めるコツ



必殺技
太陽の光を浴びる

朝、なかなか布団から出られない、眠気がとれない人は、起きてすぐ、太陽の光を浴びるようにしましょう。体内時計がリセットされますよ！

朝ごはんを食べるコツ



必殺技
食べられそうなものから口に入れる

朝、食欲がない人は、食べられそうなものから食べるようにしましょう。また、ほどよくおなかですいた状態にするには、夕食の食べ方にも注意が必要です。

うんちでスッキリするコツ



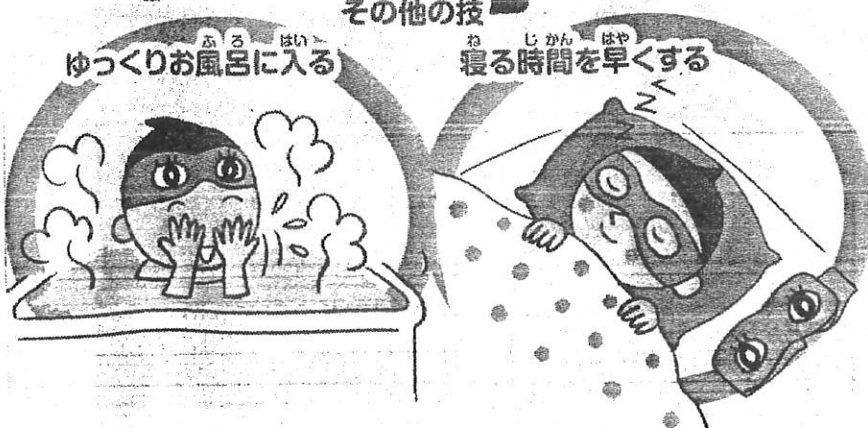
必殺技
コップ一杯の水を飲む

朝、空っぽの胃に水や食べ物が入ると、腸が刺激され、うんちが出やすくなります。朝食をとる時間、トイレに行く時間を考えて、「起きる時間」を決めるといいですね！

その他の技

ゆっくりお風呂に入る

寝る時間を早くする



その他の技

夕食は腹八分目にする

夜遅くに食べない



その他の技

トイレコソコソ時間を短くする

トイレに行きたくなったらがまんしない

