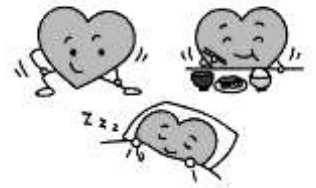




田鶴浜小学校保健室
令和4年度 9月号
おうちの人とよんでね

ながいなつやす お がっき はじ まいとし し き なつやす せいかつ
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。毎年この時期は『夏休みの生活リズム』
き か ずつう ふくつう からだ たいちよう くず ひと おお
から切り替えられず、頭痛、腹痛、体がだるいなど体調を崩してしまう人が多くなります。
こ ととの こころ からだ けんこう じゅうじつ がっき
はまっ子せいかつリズムを整えて、心も体も健康で充実した2学期にしましょう。

ココロもけんこうづくり



新型コロナウイルス感染症対策について

夏休み中も学校への連絡をありがとうございました。毎朝の体調チェックや、毎日のマスク及び予備用マスクの準備など、感染対策のご協力もいつもありがとうございます。今後も予測できない状況が続きますが、基本的な感染対策を基本に子供たちの健康と日常を見守って支えていきたいと思えます。

○体調チェック(体調チェックカードの記入)

引き続き、記録をお願いします。普段と体調が少しでも異なる場合には、自宅で休養をしてください。

○マスクの適切な着用、距離の確保、換気(予備マスクをランドセルに準備ください)

学校でも正しいマスクの着用(鼻と口の両方を覆う)、マスクの取り扱い方も引き続き指導していきます。

○こまめな手洗い、せいけつなハンカチを毎日持たせてください。

意外と指先の落とし穴で、爪が長い子がいます。清潔検査でチェックしていますので爪を短く切ってください。

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後!

病気の人
のケアをした時



外にあるものに
触った時



9月スクールカウンセラー来校日のお知らせ

2学期からも^{ふじやま}藤山先生が来られます。
児童、保護者の方、どなたでも相談できます。ぜひ、ご活用ください。

*来校日:毎週月曜日 午前中

相談、カウンセリングを希望される方は、なかよし担当中村または養護坂本まで連絡下さい。

ほけんしつより PTA 奉仕作業の御礼

～トイレでの子どもの会話より～

浜小のトイレの中でも、保健室横の1階トイレと4年教室横の2階トイレは毎日フル稼働しているトイレです。日々の掃除では、高学年が一生懸命掃除をしてくれていますが、なかなか手が届かない汚れがあり…。今回、奉仕作業後のトイレは、「臭くない!」「臭いが消えた!」と驚く先生方、登校日には「トイレ、前よりキレイや!」と変化に気づく子がいました。

トイレ掃除だけでなく、3年ぶりの奉仕作業に参加して下さった保護者の方々、お手伝いしてくれた児童のみなさん、どうもありがとうございました!!気持ちの良い環境で2学期を迎えられるのはとても嬉しいことですね。



生活リズムについて



ほけんもくひょう
保健目標

せいかつ ととの
生活リズムを整えよう!

人の体内時計は約25時間だといわれています。しかし、1日は24時間しかありません。そのため、そのままにしておくと体内時計と1日の生活リズムはだんだんずれていきます。その体内時計をリセットする役割を持っているのが**太陽の光**です。体内時計を24時間周期にするためには、毎日朝の太陽の光を浴びて体内時計をリセットする必要があります。



生活リズムを整えるためには

たいよう ひかり あ

太陽の光を浴びよう



体内時計をリセットするために、まず朝の太陽の光を浴びるようにしましょう。「カーテンを開ける」、「ベランダに出る」、それだけでもいいです。できそうな人は、「朝のゴミ出しを手伝ってみる」など、朝から少し行動してみましょう。

あさ

た

朝ごはんを食べよう



朝ごはんには、エネルギーをため、脳を働かせ、身体を目覚めさせる役割があります。その他にも、睡眠中に低下した体温を高めることや、生活リズムを整える役割もあります。朝ごはんをゆっくり食べられるように、早く起きることも大切ですね。

しつ

すいみん

質のいい睡眠をとろう



たくさん寝ても、疲れているということはありませんか？疲れをとるためには、質のいい睡眠をとることが大切です。質のいい睡眠をとるためには、テレビやゲームは寝る1時間前からやめましょう。そして、遅くても22時には眠りにつくようにしてみましょう。

からだ

うご

体を動かそう



家でもできる運動や、体操、ストレッチをして体を動かすようにしましょう。

例えば、簡単にチャレンジできるものは、ラジオ体操です。伸ばすところ、曲げるところ、動かすところなど、意識して取り組めば全身を動かすことができます。簡単なストレッチでもOKです。毎日やってみましょう。

急に生活リズムを元通りにするのは難しいので、できそうなことを少しずつやってみましょう。毎日続けることが1番大切です。生活リズムを少しずつ整えて、2学期も元気にがんばりましょう。



ふだんとちがうせいかつで…

なやみ **ふあん** はありませんか？



こうした「なやみ」や「ふあん」をむりにおさえこまないようにしましょう。言葉にしてみたえれば、らくになることもおおいです。友だち、おうちの人、もちろん学校の先生でもOK。もしかしたら、あいての人も同じことをかんじていて、どうしたらよいか、いっしょにかんがえることができるかもしれませんよ。

カラダのチカラ！ しぜんちゆ力 とは

わたしたちが生まれながらにもっている、けがや病気をなおす力やしくみを広くまとめて「しぜんちゆ力」といいます。ころんでひざをちょっとすりむいても、また少し熱っぽいや感じて、あるていど時間がたつとなおって元気になるのはこの力によるもの。また、もっと重いけがや病気で薬を飲んだり手術を受けたりする必要があるときも、体にどのくらいしぜんちゆ力をもっているかでなおりがちがってきます。



では、しぜんちゆ力を高めるにはどうしたらよいでしょうか。十分なえいようと休よう、また運動で血のめぐりをよくすること・体をきたえることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣「食事」「すいみん（休よう）」「運動」を日頃から続けることが病気やけがの予防だけでなく、早くなおすことにもつながるのです。

まい え み 2枚の絵を見くらべて 7つのまちがいをさがそう！！



- ① 左はしの子の前かみ ② 左奥の男の子のえり ③ 道路のはじのポール ④ はたのマーク
 ⑤ 運転手の前かみ ⑥ 交通整理の人の服の一番下のボタン ⑦ パーカーを押す女性のかみ