



田鶴浜小学校保健室
令和5年度 9月号
おうちの人とよんでね

ココロもけんこうづくり



ながいなつやす お おがっき はじ 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。9月は『夏休みの生活リズム』から
き か たいちよう くず ひと こ
切り替えられず、体調を崩してしまう人がいます。生き生きはまっ子らしく、早寝早起き朝
ごはんのせいかつリズムを ととの ところ からだ けんこう じゅうじつ がっき
整えて、心も体も健康で充実した2学期にしましょう。

2学期の健康管理について ~ご家庭へご協力お願い~

夏休み中は、七尾市内で多数のコロナ感染者が出ていました。同時に猛暑が続き、まだまだ熱中症予防に注意が必要です。2学期は運動会をはじめ、たくさんの学校行事を予定しています。基本的な感染対策を基本に、子供たちの健康と安全を見守り支えていきたいと思っておりますので、以下の点にご協力をお願いいたします。

○十分な休養・睡眠をとりましょう

○4品目以上の朝ごはんを食べてきましょう

午前中は4時間目まであるので、バランスよく4品目以上の朝ごはんを食べて午前中は元気に活動できます。

○毎朝、登校前におうちの人と体調チェックをしましょう

○予備マスクをランドセルに準備しましょう

★給食当番の児童は給食準備でマスクを着用しますので、必ず持たせてください。

○こまめに手洗いをして、せいけつなハンカチを毎日持ってきましょう

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。

保健委員会からの
熱中症予防の
お知らせです。



《熱中症予防運動指針より》

暑さ指数が3以上は、運動は原則中止とします。

毎日、職員室前の掲示板に時間ごとの暑さ指数を表示しています。保健委員会児童も毎日放送で呼びかけています。

スクールカウンセラー来校日のお知らせ

スクールカウンセラー ^{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：11日(月) 午前中**

25日(月) 午前中

相談、カウンセリングを希望される方は、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 ~心と体の健康は気持ちの良い環境作りから~

「窓ガラスきれいになった!」「池の中が見える~!」「トイレきれいになったよね!」と声に出して変化に気づいています。

暑い中、奉仕作業に参加して下さった保護者の方々、お手伝いを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。

浜小の校舎は古いですが、日々の掃除でも高学年を中心に児童は一生懸命掃除をしています。また、今年は夏休み中に校務員の本田さんをはじめ職員全員でトイレの磨き掃除をしました。

生き生きはまっ子の応援団 PTA のみなさんが想いを込めて掃除してくれた校舎を大切に使用していきたいですね。



9月9日は救急の日

こんなときどうする？ クイズ 運動と応急手当

9月9日は、9(きゅう)9(きゅう)と9が2つで『救急の日』と制定されています。

けがをした時にあわてないようにするためにも、手当の仕方を覚えておくことは大切です。

保健室に来る前に、自分でできる手当をしておくと、けがの悪化を防ぎ、早くけがを治す手助けになります。

9月の保健行事

・身体測定をします。

9/11(月)低学年、なかよし

9/12(火) 中学年

9/13(水) 高学年、つばさ、わかば

計測後に保健指導をします。

体操服を忘れずにもってきてください。

9/25(月) 睡眠講座(14時～)

学校保健委員会

ぜひ、保護者のみなさんご参加ください。



1 グラウンドでころんですり傷ができ、砂だらけに!

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当してもら
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する



2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た!

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3 がんばって走っていたら、足がつってしまった!

- ア マッサージしながら少しずつのぼす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながら軽めにたたく

4 バasketボールを取りそこねて、つき指した!

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱる
- ウ 動かさないようにして冷やす



【こたえ】 1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ

おうちの方へ 9月は子供の味方になるコミュニケーションを

★9月は心のエネルギー不足に注意★

誰でも気分が落ち込んだり、やる気がわかなかったりすることがありますよね。9月は生活リズムを整えることで、体は精いっぱい頑張っています。体と心はつながっているので、2学期が始まったからとスタートダッシュをかけると、体と同時に心も疲れてしまいます。

9月はまず、「安心感」を感じるコミュニケーションを大切にしてください。人は「安心」したい生き物です。「安心感が人を動かす」とも言います。おうちの方と学校の双方で子供たちの安心感を育てる、味方になり切るコミュニケーションを心がけたいですね。子供たちが安心できる居場所づくりをすることが大切です。

具体的な方法に、①あいさつ(存在を認める行為)、②共感する(同意、同調しなくてもいい。受け止める。認める。)、③感謝する(認められた、達成感、喜びにつながる。)の3つが有効とされています。おうちの方と学校と地域の力で、はまっ子の可愛い子供たちを育てていきたいですね。



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学期も元気に過ごしましょう。



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。言葉にしてつたえみれば、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、また少し熱っぽいと感じても、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方がちがってきます。



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左はしの女の子の前かみ 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ハイカーを押し女性のかみ