

ほけんだより9周

東小 9月保健だより

東小ホームページのQRコードです。ご活用ください。



なつやす
夏休みが明けて、あっという間に3週間が経ちました。学校の生活リズムには、なれましたか?

だんだんと朝夕は涼しくなってきましたね。気温差や暑さによる疲れから、体調をくずす児童が多いように感じます。疲れやすいときこそ、規則正しい生活を心がけ、1学期の残りの1ヶ月間も元気にすごしましょう。



「救急の日」は、救急医療など救急に関することについて、国民の正しい理解を深めることを目的に定められました。応急手当について知ておくと、ケガをしたときに自分で手当ができる安心ですね。

おうきゅうて あて 応急手当 OX クイズ



次の応急手当は正しい？ それともまちがっている？ ○か×かで答えてね。

Q1

すりきずには、
すぐに絆創膏を
貼る。



Q2

鼻血が出たら、
上を向く。



Q3

つきゆびをした
ら、動かさずに
よく冷やす。



こたえ

1…× 水道水でよく洗います 2…× 下を向き、こばなを強くつまみます 3…○ 無理にひっぱって、のばすのはダメです

保護者の方へ

- 9月に、身体計測を実施しました。結果を配付しますので、ご覧ください。
- 夏休み中に受診してくださったご家庭の皆さん、ご協力ありがとうございました。まだ、受診がお済みでない方は早めの受診をお願いいたします。また、定期受診等により管理されている場合は、通知に記載していただき、学校へ提出をお願いいたします。
- 夏休み明けから、感染症に罹患する児童が増加しています。町内の学校では、新型コロナやインフルエンザ、マイコプラズマ肺炎等の感染が報告されています。ご注意ください。

りつよう 立腰コーナー

しせいしどう 姿勢指導

給食の時間に、スライドショーにて姿勢の学習を行いました。正しい姿勢は速く走れるようになったり、集中力が続くようになったり、たくさんのメリットがあること。また、姿勢がくずれてしまても、サーキットトレーニング(姿勢体操)などでリセットすることが大切であることを学びました。



レッツサーキットトレーニング！

毎週火曜日と木曜日に、1日1回サーキットトレーニングを行っていきます。保健運動委員会の児童が見本の動画を作成し、教室で動画を見ながら行います。サーキットトレーニングは、1日3回行うとより効果的と言われています。ぜひ、おうちの人と一緒にチャレンジしてみましょう。



立腰の姿勢で、手は太ももの付け根におく。
深呼吸を3回する。



①の姿勢のまま、お尻を左右交互に4回、
上げる。



①の姿勢のまま、片方2回ずつで回し。目線
は指先。



①の姿勢のまま、背中を丸めて伸ばすを4回
くり返す。



①の姿勢のまま、左右交互に4回足を上げる。



後ろで手を組んで、肩を後ろに引く。頭をたおして、
3秒数える。2回くり返す。