

ほけんだより 9月

令和5年 9月 1日
多摩市立聖ヶ丘小学校
校長 高藤 浩



長い夏休みが終わり、学校が始まります。お友達や先生に会えるのが楽しみです。もしかしたら、長い休みだったから、学校のリズムに戻れるか、不安に思っている人がいるかもしれません。でも、大丈夫です。朝起きたら、朝食を摂りましょう。朝食を摂ると、体のスイッチと頭のスイッチがオンになります。二つのスイッチをオンにして、学校に来てくださいね。改修工事で新しくなった保健室を見に来てください。待っています!

9月の保健行事

各学年の計測があります。体育着を忘れないようにしましょう。

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
13日(水)	12日(火)	8日(金)	7日(木)	5日(火)	1組5日(火) 2組6日(水)

14日(木)9時~ 小児生活習慣病予防健診 (5年生希望者・6年生転入者のうち希望者のみ。)

9月の保健目標

じょうぶなからだをつくろう。

早寝して毎日決まった時間に起きる



朝、決まった時間に排便をする



毎日3食きちんと食べる



継続して適度な運動をする



生き生きとした毎日を過ごすために、『早寝・早起き・朝ごはん』が大切と、ずっと言われてきました。コロナ禍を経て、今では、『光・暗やみ・外遊び』が重要と言われるようになりました。睡眠導入の役割を果たす『メラトニン』の分泌を促すためには、昼間太陽の光を浴びること、適度に体を動かすこと、夜間は暗い環境で眠ることがポイントだそうです。寝る前1時間は、スマホ・タブレット・ゲームを終わりにして、暗い中で眠りましょう。



タイムスリップ探偵 なぞ 早く治った謎を解け!

いっしょ 一緒にいてケガをした2人組。
1人はケガが早く治ったらしい。
早く治ったのはどっち? それなぜ?

ケース1+

うんどうじょう ころ
運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見てみよう。》

Aさん



きずぐち みず であら
傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。



早く治ったのは
Aさんだ!

すな どの 砂や泥がついたままだと、傷口
からばい菌が入ってしまうから
ね。水で洗って清潔にしよう。

ケース2+

あつ 熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見てみよう。》

Cさん



すいどうすい 水道水で
5分以上冷やした。

Dくん



こおり 氷で
5分以上冷やした。



早く治ったのは
Cさんだ!

こおり ひ 氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけ
るかも。水で冷やして、やけど
の進行を遅らせたり、痛みを和
らげたりしよう。

ケース3+

こうてい 校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見てみよう。》

Eさん



うご 動けそうだったから傷口を
あら 洗って、そのまま帰った。

Fくん



むり うご 無理に動かさず、保健室
こてい ひ で固定して冷やした。



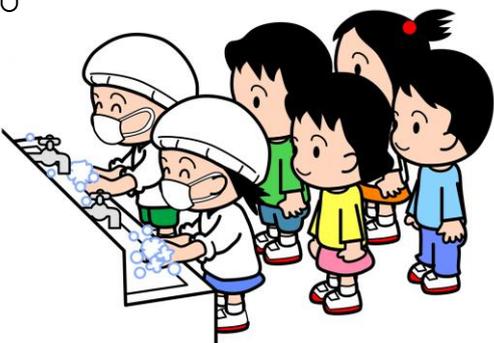
早く治ったのは
Fくんだ!

むり うご あつか 無理に動かすとケガが悪化する
だ。打撲やねんざをしたときは、
「安静、冷やす、圧迫、拳上」
(RICE) を覚えておこう。

うわば そとくつ **上履き・外靴**のサイズ、あし あ
足の指が靴の中で動かせるものを履きましょう。



きょうりやく **ご協力をお願いします!**



6月頃から、職員室や保健室に、『給食当番のマスクを忘れました』と言って来室する人が増えてきました。給食当番をする時は、マスクを着用します。ランドセルに、マスクを2枚(予備も含めて)入れておくようによく確認をお願いします。