

すくすく9月

流山市立八木北小学校 ほけんしつ

平成29年9月

長かった夏休みもあっという間にが終わり、通常の学校生活が始まりました。ここ数日は涼しい日が続いていますが、まだまだ秋の気候になる気配はなく、しばらくの間、残暑が続きそうです。自分でできる暑さ対策をし、熱中症にならないよう、しっかり体調管理をしましょう。

今月の保健目標

「生活のリズムを整えよう」
「トイレをきれいに使おう」



今月の保健行事

・9/6(水) 発育測定 (全学年)
☆髪を頭の上で束ねたりとめたりしないでね!
☆体操服・短パンを忘れないでね!

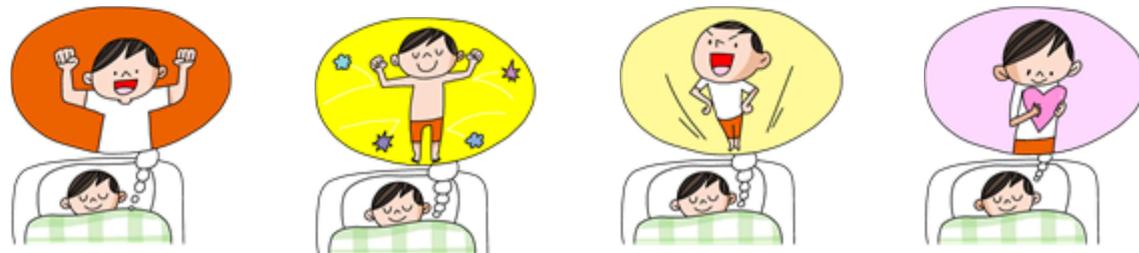


生活のリズムを取り戻そう!
しっかり寝て、疲れをためないようにしよう



よくねると、いいこといっぱい!

- ◎ 体の疲れがとれる
- ◎ 病気から体を守る
- ◎ 成長ホルモンが出る
- ◎ 心が落ち着く



休息がとれるだけでなく、脳が体の点検してくれます。

感染症などの病気に対する抵抗力が強くなります。

骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは睡眠中にたくさん出ます。

睡眠不足になると、気持ちのコントロールが難しくなります。

しっかりと睡眠を取るには、まずは朝早く起きることが大事。体内時計がリセットされて夜に眠気が起こり、早く眠ることができるようになります。また、朝・昼・晩にしっかり食事をとり、運動することでさらにぐっすり寝ることができます。睡眠・運動・栄養を毎日の生活で規則正しくとることが健康につながります。



9月9日は「救急の日」

学校内にひそむ「けが・事故」のキケン

学校では、いろいろな場所でけがが起こります。これを少しでも減らしていくためには、まず、どこで起こりやすいのかわかっておくことが大事です。例えば、体育館や校庭は体育や部活、遊びで体を動かす所なので、どうしても、けがが多くなりますね。その他には、どんな場所がけがをしやすいでしょう?

廊下の曲がり角



階段



出入口(とびら)



こうした場所でのけがは、一人一人が少し気をつければ、防げます。校舎内を走らない、階段は慌てて上り下りをしない、よそ見をしながら歩かない、など気をつけ、周りの状況をしっかり見ながら行動をしましょう。

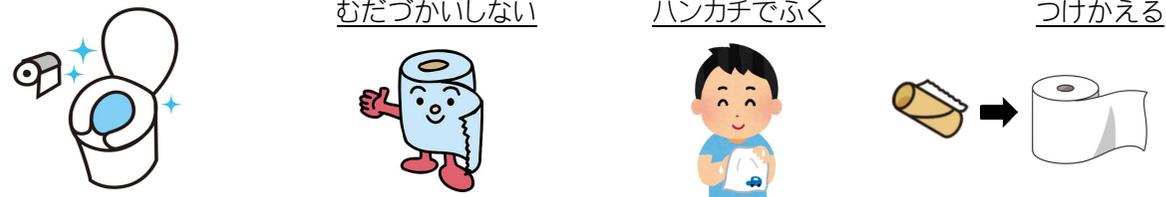
1学期に学校でけがをして
病院へ行った件数

22件

昨年度の2学期は21件でした。
けがに気をつけてすごしましょう

トイレの使い方、だいじょうぶ? ...ひとりひとりが、こころがけましょう

- ① 汚したらきれいにする
- ② パンパはむだづかいしない
- ③ 手を洗ったらハンカチでふく
- ④ ペーパーがなくなったらつけかえる



おうちの方へ



★水筒持参のご協力をお願いします

まだまだ残暑が厳しい毎日です。教室にクーラーがあるとはいえ、お家での涼しい生活とは違い、学校での生活はとて暑く、熱中症に十分注意をしなくてはなりません。子どもたちは、そんな暑さの中でも一生懸命勉強をしたり、運動をしたり、遊んだり、様々な活動をしています。熱中症の予防のためには、水分の補給が大切です。毎日のことで大変かと思いますが、水筒を持たせるよう、ご協力をお願いします。(部活動をやっている場合は、多めに用意してください)

★「受診済み報告書」の提出をお願いします

夏休み中に治療や検査が終わった場合や、7月に配付した「健康の記録」で「受診済」「経過観察中」に〇をつけて「受診済報告書」を出していない場合は提出してください。