

ほけんだより9月



市川市立信篤小学校
保健室
令和元年9月3日

充実した夏休みは過ごせましたか？長かった夏休みも終わり、学校生活が始まりました。まだまだ暑さは続きそうですね。9月からは様々な行事などもあるので、生活リズムを取り戻し、暑さ対策・けが予防を心がけ、元気に過ごしていきましょう！

生活リズムをととのえよう！



とっても大切！すいみん・朝ごはん！

すいみんのはたらき

- ①体のつかれをとる
- ②おぼえたことを整理する
- ③病気にかかりにくい体をつくる
- ④体を成長させる



朝ごはんのはたらき

- ①「脳」が目覚め、はたらき、勉強に集中できる
- ②「胃」や「腸」がはたらき、朝うんちが出やすい
- ③体にエネルギーがとどき、体温が上がり、体がよく動く



ぐっすりねむるためには・・・

- ★外遊びや運動をして気持ちよくつかれると、夜はぐっすりねむれます。
- ★テレビやゲーム、スマホの強い光を見るとねつきがわるくなります。
- ★朝、太陽の光をあびると、夜ねむりに入りやすくなります。
- 他にも…部屋を暗くする、ぬるめのお風呂につかるなど、ねる前はリラックスして過ごせるよう、心がけてみましょう！

「しんとくげんきっ子カード」(水色)を配付しました！

信篤小の現状として、就寝時刻の遅い児童や遅刻する児童が近年増加傾向にあります。現状を踏まえ、生活リズムを自分で振り返り、一人一人が規則正しい生活を意識することをねらいとしてカードを作成しました。特に睡眠については、小学生は9～11時間の睡眠が推奨されています。作成したカードは睡眠時間と、週の中での変動が目に見えてわかる様な形式にしました。是非この機会に、生活習慣について見直し、意識して過ごせるよう、ご家庭でも記入の確認やお声かけ等カードのご活用お願い致します。

こんげつ
今日の
ほけんもくひょう
保健目標



けがを予防しよう！



9月9日は救急の日！けがの予防とかなたんな手当てを知ろう！

信篤小のケガについて (4月～7月)

*多かったケガ

- ①すり傷 256件
- ②打撲 147件

*ケガが起こった場所

- ①校庭 358件
- ②教室 82件

*ケガの多い部分

- ①ひざ 163件
- ②手・指 112件



運動会練習があったため、校庭での転倒が多かったです。また、首から上の全ての部位を合計すると155件と多かったため、注意が必要だと思いました。昨年は涼しくなり動きやすくなった秋頃から、大きなケガが増えました。(特に骨折が多くありました。)もう少し周りを見る、落ち着いて行動する、こともケガの予防になりますので意識していきましょう！

けがをしないためには



© 少年写真新聞社 2019

ケガの手当て～ここまでは自分でやってみよう！～



だぼく・つきゆび・ねんざ

痛いところを動かさないようにして、氷や保冷剤でよく冷やす。



ケガをして傷口を洗ったり、血を止めたりするためにも、ハンカチ・ティッシュを持ち歩くことが大切ですね。うらのケガの手当ても確認してみよう！