

ほけんだより

令和7年 9月1日

小平第三小学校 保健室

養護教諭 衛藤 郷美

2学期が始まりました。夏休みは元気に過ごせましたか。夏休み明けは特に体が学校モードにならずに疲れやすくなりがちです。そんなときこそ「睡眠・朝ごはん」です。いつもより早めに寝るようにし、朝ごはんはしっかり食べて登校しましょう。2学期は学期の中で一番長い期間です。行事もたくさんありますので無理をせず自分の体と相談しながら元気に過ごしましょう。

夏の疲労、残っていませんか。生活リズムを整えよう

まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかもしれません。そんな時は自分なりの工夫で体調を整えましょう。

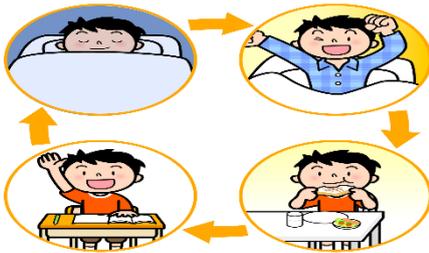


生活リズムを見直す

ぐっすり眠る

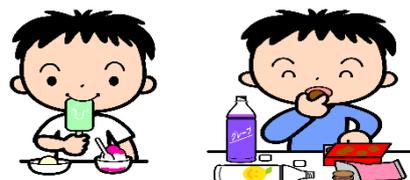
なんといっても早寝、早起き、朝ごはん
早く寝ることを意識してすっきり目覚めましょう

寝る前にスマホやパソコンは見ないようにしましょう
ブルーライトが眠りを妨げてしまいます。



お風呂にゆっくりつかる

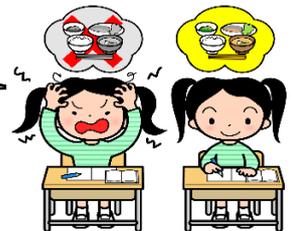
冷たいものを取りすぎない



シャワーで済ませがちですがぬるめのお湯に
しっかりつかることで疲れがとれます。

まだまだ暑い日が続きます。
アイスや清涼飲料水の飲みすぎには注意しましょう

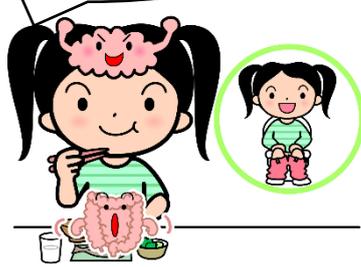
朝ごはんを食べると入る3つのスイッチ



脳のスイッチ

おなかのスイッチ

体温のスイッチ

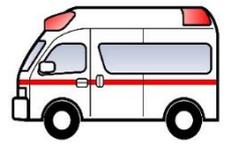


エネルギー源補給

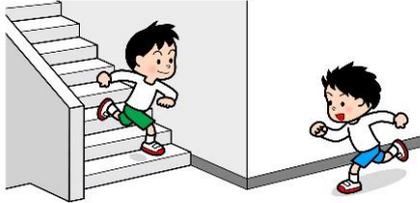
腸がうごいてうちがやすい

体温が上がり体が目覚めて活動の準備ができます

そのけがは防げたかも？安全に過ごすためには



9月9日は「救急の日」。学校ではいろいろな場所でけがが起こります。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を知っておくことが大切です。学校は多くの人がいるのでみんなが安全に過ごせるといいですね。



<ろうかの曲がり角で>



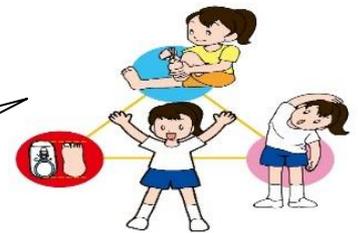
<ろうかを走ると>



<かいだんは落ち着いて>

こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」「こうしたら危ないな」と意識するだけで減らすことができます。

また普段からけがをしないためにも「つめをきる」「足にあった、くつをはく」「準備運動をしっかりする」ことをわすれないでくださいね。



こんなときどうする？

①校庭でころんで、すり傷ができ、砂だらけに！！



- A：水道の水で洗い流し、保健室に行く
- B：そのまま保健室で手当してもらう
- C：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！



- A：ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- B：すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- C：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痛くなってしまった



- A：マッサージしながら少しずつのばす
- B：つっていない足でその場でジャンプする
- C：氷などで冷やしながら軽めにたたく

④バスケットボールを取りそこねて、つきゅびした



- A：痛みがおさまるまで様子を見る
- B：あたためながら引っばる
- C：動かさないようにして冷やす

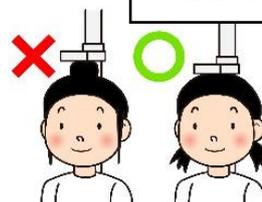
2学期の発育測定を実施します。

9月より学年ごとに発育測定を実施します。

終了しましたら測定の記録をお返ししますので、ご確認いただきご家庭で保管をお願いいたします。

※1学期との身長・体重の伸びを見てください。3学期も実施します。記録は学校に返却する必要はありません。

【こたえ】①：A ②：B ③：A ④：C



かみがたきつ髪型に気を付けて。